

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №88"
_____ /Борисова О.В./

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	4,7	18,6	138	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4	3	15,4	105	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,9	2,4	12,1	83	0,5
Итого			360	12,1	10,1	46,1	326	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	30	0,6	2	3,4	35	3,1
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	4,4	6,7	10,4	124	7,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	9,3	8,2	9,1	149	18
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			550	16,1	17,2	49	418	28,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	1,5	2	14,9	83	0
Итого			190	5,8	5,7	21,9	162	0,8
Ужин								
		РЫБА ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ	50/30	6,3	0,3	2,9	40	0,5
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	120	6,7	2,1	14	101	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			410	15,3	2,6	39,5	242	0,5
Всего				50,1	35,8	171,7	1213	34

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №88»

_____/Борисова О.В./

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,4	5,8	24,1	175	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	5,1	3,9	20,6	138	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	14,2	91	0,5
Итого			412	14,5	12,1	58,9	404	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	1	2,1	4,9	44	4,7
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5,8	7,9	14,4	161	12,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,4	10,1	15	198	25,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,1	0,3	22,9	99	0
Итого			650	20,3	20,4	65	533	42,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	50	1,5	2	14,9	83	0
Итого			250	7,1	6,9	24,2	188	1
Ужин								
		РЫБА ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ	70/40	7,7	0,5	4,2	52	0,6
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	11,1	2,4	23,2	159	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			480	21,9	3,1	56,9	343	0,6
Всего				64,8	42,7	225,2	1554	49,3