

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 января 2025 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5	10	19	186	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	30/10	4,2	2,8	14,6	101	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,9	2,4	10,2	75	0,5
Итого			340	12,1	15,2	43,8	362	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	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	7,7	12,1	8	276	2,3
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	110	7,4	9,5	6,7	143	19,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			450	16,9	21,9	38,9	521	22
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,1	21	0
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	5,4	10,3	31,1	237	0,1
Итого			230	5,5	10,3	36,2	258	0,1
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	10,6	5,9	4,4	113	0,3
		КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,6	9,7	75	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			350	15,9	8,7	28,7	257	0,8
Всего				51,2	56,3	162,8	1463	26,9

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 января 2025 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,8	5,6	23,6	168	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	40/10	5	2,8	19,5	124	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	11,3	79	0,5
Итого			450	13,8	10,8	54,4	371	1
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	6,5	11,7	383	3,5
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	130	5,4	7,3	7,6	170	20,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			4,9	19	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,4	24,2	104	0
Итого			580	12,6	14,2	48,4	676	24,3
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	7,2	5,8	38,7	335	0,2
Итого			250	7,3	5,8	44,8	360	0,2
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	160	13,1	7,5	4,9	189	0,3
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	10,8	81	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,2	18,4	87	0
Итого			400	19,1	10,3	34,1	357	0,8
Всего				52,8	41,1	181,7	1764	26,3