

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 декабря 2024 г.

Ясли 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	150	5	6	18,9	150	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,1	14,6	113	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,6	10,6	79	0,5
Итого			356	10,3	13,7	44,1	342	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								
		ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	8,2	12,9	8,6	188	9,8
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	6,8	9,9	22,6	206	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			490	16,8	23,1	56,3	500	10,5
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7	7,3	24	190	0,1
Итого			200	11,3	11	31	269	0,9
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	11,6	8,9	4,4	144	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,9	2,4	11,1	79	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			360	13,9	9,1	25	237	0,3
Всего				53,1	57,1	171,6	1413	15,7

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,8	6,4	23,6	175	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/8	1,5	6,5	9,8	104	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	10,7	80	0,5
Итого			448	10,5	15,5	44,1	359	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								
		ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	11,1	16,9	12,8	252	15,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,8	13,6	30,1	286	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,7	0,3	18,5	79	0
Итого			600	23,6	30,8	68,2	644	16,6
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,8	9,1	31	244	0,1
Итого			270	15,4	9,1	39,1	276	1,1
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	160	20,7	10,9	6,9	208	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,5	14,4	94	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,7	0,3	24,3	115	0
Итого			400	24,5	11,2	41,2	363	0,4
Всего				75	71,7	214	1801	23,1