

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №88"

_____/Борисова О.В./

МЕНЮ

12 сентября 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	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,1	5,6	27,9	187	0,5
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3	6	19,6	144	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	13,3	87	0,5
Итого			448	12,1	14	60,8	418	1
Обед								
		СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	250	5,4	7,7	10	131	5
		РАГУ ОВОЩНОЕ	130	6,6	8,7	19,8	186	24,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,4	24,2	104	0
Итого			630	14,3	16,8	60,8	448	29,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,4	8	35,8	240	0,2
Итого			280	12	12,9	45,1	345	1,2
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	160	9,9	6,5	3,8	113	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			400	13	6,7	31,4	237	0,2
Всего				51,4	50,4	198,1	1448	31,7

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 сентября 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								
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,3	6,2	21,8	165	0,5
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2,3	4,3	15,1	108	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,3	1,9	10,1	68	0,4
Итого			356	9,9	12,4	47	341	0,9
Обед								
		СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	150	3,9	4,8	4,9	79	2,5
		РАГУ ОВОЩНОЕ	110	5	6,2	11,1	121	13,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			480	10,7	11,3	43,1	314	16,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,9	6	27,7	183	0,1
Итого			210	9,2	9,7	34,7	262	0,9
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	12,2	6,4	4,4	124	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			360	14,5	6,6	26	221	0,3
Всего				44,3	40	150,8	1138	18,2