

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 января 2025 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								
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	7,5	19,5	164	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,4	3,6	15,4	112	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,5	2,1	10,6	72	0,4
Итого			360	11,5	13,2	45,5	348	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	5,8	11,4	8,3	163	2,3
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	7	13,9	7,5	183	21,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,2	0,2	12,1	52	0
Итого			450	14	25,5	34,7	425	24
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	5,4	6,6	31,1	205	0,1
Итого			200	9,7	10,3	38,1	284	0,9
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	11	8	4,4	132	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	3	2,5	13,3	89	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			350	16,2	10,7	32,3	290	0,9
Всего				52,2	59,9	165,8	1412	29,8

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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								
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,3	7,6	24,8	187	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	6,3	4,7	25,7	171	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,3	2,7	12,9	90	0,6
Итого			402	14,9	15	63,4	448	1,2
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	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	9,2	14,8	14,5	233	3,9
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	9,7	11,4	9,8	182	29,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,3	0,2	13,8	59	0
Итого			650	20,2	26,4	47,8	513	33,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	7,2	10,2	38,7	274	0,2
Итого			270	12,8	15,1	48	379	1,2
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	160	13,1	8,5	4,9	148	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,3	15,1	94	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			400	19	11	39,5	334	0,8
Всего				67,9	67,7	218,9	1760	40,6