

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №86"

/Ивлиева Е.В./

МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	212	МАКАРОННИК С СЫРОМ	150/5	4,9	4,4	24	155	0
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,7	15,4	122	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,7	27	0
Итого			341	7,3	10,1	46,1	304	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	21,7	99	5,9
Итого			200	1	0,2	21,7	99	5,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,6	5	1,8
2008	95	ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4,4	6,9	9,8	123	9,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	150	10,3	13,8	26,3	272	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			6,5	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,6	80	0
Итого			530	17,6	21	59,8	506	12,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			180	6,6	6,6	29,3	204	0,8
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,4	5,8	0,4	79	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,6	5,9	7,7	98	25,3
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	10,8	75	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			380	13,9	14,2	33,5	321	25,8
Всего				46,4	52,1	190,4	1434	44,7