

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №86"
Ивлиева Е.В./



МЕНЮ
5 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	189	КАША МАННАЯ	150	5,3	5,4	24,1	168	0,6
2012	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/4	3,1	6,9	15,7	137	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3	2,5	11,7	82	0,5
Итого			341	11,4	14,8	51,5	387	1,1
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	75	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4,1	5,9	10,2	115	5,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,8	3	24,2	138	0
2008		БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	8,7	11,3	2,4	146	0,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,3	0,3	14,7	71	0
Итого			530	18,9	20,5	58,2	497	5,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	3,8	7,3	81	0,8
2008		ВАФЛИ	30	0,9	1,1	24,7	113	0
Итого			180	5,3	4,9	32	194	0,8
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,8	2	4,5	39	2,1
2008	214	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	130	13	11,8	7,5	188	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,6	74	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,9	28	0
Итого			350	16,2	14	34,5	329	2,4
Всего				52,8	54,4	197,9	1506	15,9