



Согласовано  
Заведующая  
МАДОУ "Детский сад №82"  
Фадейкина Е.И./

**МЕНЮ**  
3 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
		КАША "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ <small>(геркулес, молоко, масло сливочное, соль, сахарный песок)</small>	150	5,7	6,7	20,2	165	0,6
		БАТОН С МАСЛОМ <small>(батон, масло сливочное)</small>	30/5	2,2	3,4	14	96	0
		КАКАО С МОЛОКОМ <small>(молоко, какао, сахарный песок)</small>	150	3,4	3	13,2	94	0,6
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>11,3</b>	<b>13,1</b>	<b>47,4</b>	<b>355</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК <small>(сок)</small>	150	0,8	0,2	17,8	81	4,8
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>81</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед</b>								
		БОРЩ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ <small>(капуста свежая, картофель, морковь, свекла, сметана, мясо птицы, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, соль)</small>	150	5,9	7,4	6,6	117	8,6
		ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ <small>(мясо птицы, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, капуста свежая, масло растительное, соль)</small>	170	12,3	19	8,1	254	18,2
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ <small>(сахарный песок, сухофрукты, аскорбиновая кислота)</small>	150			7,6	30	22,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	40	2,8	0,4	18,2	88	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>21</b>	<b>26,8</b>	<b>40,5</b>	<b>489</b>	<b>49,2</b>
<b>Полдник</b>								
		МОЛОКО <small>(молоко)</small>	150	4,2	3,6	6,9	77	0,8
		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье)</small>	25	1,5	1,9	14,5	81	0
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>5,7</b>	<b>5,5</b>	<b>21,4</b>	<b>158</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ <small>(рыба свежая (минтай), яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, молоко, манка, соль)</small>	220	19,3	8,6	8,9	190	0,4
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай, сахарный песок)</small>	150	0,2		8	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	2,2	0,2	14,8	70	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>21,7</b>	<b>8,8</b>	<b>31,7</b>	<b>292</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>60,5</b>	<b>54,4</b>	<b>158,8</b>	<b>1375</b>	<b>56,4</b>



Согласовано

Заведующая  
МАДОУ "Детский сад №82"  
/Фадеекина Е.И./

## МЕНЮ

3 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
		КАША "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ <small>(геркулес, молоко, масло сливочное, сахарный песок, соль)</small>	200	5,7	7,6	19,8	171	0,6
		БАТОН С МАСЛОМ <small>(батон, масло сливочное)</small>	30/6	2,2	5,2	14	112	0
		КАКАО С МОЛОКОМ <small>(молоко, какао, сахарный песок)</small>	200	3,6	3,1	14,5	101	0,6
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>11,5</b>	<b>15,9</b>	<b>48,3</b>	<b>384</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК <small>(сок)</small>	150	0,8	0,2	17,8	81	4,8
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>81</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед</b>								
		БОРЩ С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ <small>(мясо птицы, картофель, капуста свежая, лук репчатый, морковь, свекла, сметана, соль, масло растительное, томатная паста)</small>	200	6,8	9,3	7,5	143	10,5
		ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ <small>(картофель, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мясо птицы, масло растительное, соль)</small>	210	13,4	18,1	8,8	253	19,7
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ <small>(сахарный песок, сухофрукты, аскорбиновая кислота)</small>	200			8,9	36	21,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	50	3,6	0,5	23	110	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>23,8</b>	<b>27,9</b>	<b>48,2</b>	<b>542</b>	<b>51,8</b>
<b>Полдник</b>								
		МОЛОКО <small>(молоко)</small>	150	4,2	3,6	6,9	77	0,8
		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье)</small>	25	1,5	1,9	14,5	81	0
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>5,7</b>	<b>5,5</b>	<b>21,4</b>	<b>158</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ <small>(рыба свежая (минтай), яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, молоко, манка, соль)</small>	220	19,4	10,9	8,9	211	0,4
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай, сахарный песок)</small>	200	0,2		9,4	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	2,2	0,2	14,8	70	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,8</b>	<b>11,1</b>	<b>33,1</b>	<b>319</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>63,6</b>	<b>60,6</b>	<b>168,8</b>	<b>1484</b>	<b>59</b>