

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

Сад 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	328	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	180	5,4	4,7	27,5	174	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3	6,6	19,6	150	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	33	0
Итого			428	8,5	11,3	55,2	357	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	21,3	97	5,8
Итого			200	1	0,2	21,3	97	5,8
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1	2,7	5,8	52	2,7
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,9	7,8	14,9	158	4,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	3,6	18,5	119	8,8
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	10	12,2	2,4	160	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			730	23,2	26,7	70,3	621	16,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40/20	3	1,1	33	154	0
Итого			260	8,6	6	42,3	259	1
Ужин								
2012	449	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	22,1	16,2	26,3	344	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,7	2,2	13,3	84	0,5
Итого			300	24,8	18,4	39,6	428	0,7
Всего				66,1	62,6	228,7	1762	23,9

Утверждаю



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

МЕНЮ
16 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	328	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	150	4,3	3,6	21,6	136	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/7	2,2	5,7	14,7	119	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,9	28	0
Итого			337	6,6	9,3	43,2	283	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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,8	2,2	4,4	41	2
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	5,2	6,9	12,7	137	3,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,4	3,4	15,5	103	7,3
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	8,8	10,6	2	139	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			570	19,8	23,5	58,3	529	13,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	30/20	2,2	0,8	27,9	128	0
Итого			200	6,5	4,5	34,9	207	0,8
Ужин								
2012	449	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	19,5	13,9	22,1	295	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	1,9	11,6	74	0,4
Итого			240	21,9	15,8	33,7	369	0,6
Всего				55,8	53,3	191,8	1487	21