

Согласовано

МДОУ "Детский сад №78 комбинированного вида" /Власова Т.Н./

МЕНЮ
2 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,4	6,4	16,6	142	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5		45	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,6	10,6	79	0,5
Итого			356	14,9	19,5	42,9	408	1
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
Итого			150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
Обед								
2008	90	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	5,9	7,6	12,1	144	3,6
2008	134	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	6,2	22,8	163	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	7,5	8,4	6,6	131	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	19,6	22,6	64,3	543	5,1
Полдник								
2012	468	БУЛОЧКА	50	5	3,4	28,7	166	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	79	0,8
Итого			200	9,3	7,1	35,8	245	0,9
Ужин								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	50			5,1	21	0
2012	211	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	140	16,3	14,2	14,9	248	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
Итого			400	18,7	14,4	41,2	365	0,4
Всего				63	64,1	196,7	1621	12,7



МЕНЮ
2 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,7	7	23,4	180	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,5	0,1	59	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40	3,1	1,2	21,5	109	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,5	11,6	82	0,5
Итого			418	16,9	21,8	56,9	493	1
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
Итого			150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
Обед								
2012	56	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ ГРЕНКАМИ	200	7,1	8,9	12,3	161	2,7
2008	272	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	6,2	27,4	183	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	7,9	10,2	5,7	145	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,6	0,5	23,2	112	0
Итого			650	22,9	25,8	75,4	628	4,5
Полдник								
2012	468	БУЛОЧКА	70	6,1	3,5	38,7	212	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,5	8,6	97	1
Итого			250	11,3	8	47,3	309	1,1
Ужин								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	50			6,4	25	0
2012	211	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	160	20,4	18,3	18,6	314	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,4	96	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	29	0
Итого			450	23,6	18,6	52,4	464	0,4
Всего				75,2	74,7	244,5	1954	12,3