

Утверждаю
 Заведующая
 МДОУ "Детский сад №88" (корпус 1)
 Борисова О.В./



МЕНЮ

20 марта 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 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 3,9 | 5 | 17,4 | 131 | 0,5 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ | 30/7 | 3,7 | 2 | 14,6 | 91 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,9 | 2,4 | 11,1 | 79 | 0,5 |
| Итого | | | 367 | 10,5 | 9,4 | 43,1 | 301 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 65 | 3 |
| Итого | | | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 65 | 3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 3,8 | 6,7 | 8,1 | 112 | 2,1 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 110 | 1,9 | 3,8 | 9,4 | 80 | 12,7 |
| | | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8,5 | 8,6 | 4,6 | 129 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1,8 | 0,3 | 19,3 | 83 | 0 |
| Итого | | | 540 | 16 | 19,4 | 47,2 | 427 | 14,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 | 0,8 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 | 0 |
| Итого | | | 200 | 8,1 | 8,6 | 44,2 | 288 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ | 40 | 1 | 2 | 2,4 | 32 | 1,4 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 160 | 12,1 | 25 | 2,5 | 283 | 0,2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 6 | 24 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| Итого | | | 410 | 15,4 | 27,2 | 25,5 | 408 | 1,6 |
| Всего | | | | 50,8 | 64,8 | 175,2 | 1489 | 21,2 |



Заведующая

МДОУ "Детский сад №88" (корпус 1)

/Борисова О.В./

МЕНЮ

20 марта 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 4,2 | 5,8 | 20,9 | 153 | 0,5 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ | 40/10 | 5 | 2,8 | 19,5 | 124 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3 | 2,4 | 12,3 | 83 | 0,5 |
| Итого | | | 450 | 12,2 | 11 | 52,7 | 360 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 75 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,7 | 8,8 | 14,6 | 166 | 3,7 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2,4 | 4,3 | 11,8 | 96 | 15,8 |
| | | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 11,3 | 11,7 | 6 | 174 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 6,8 | 27 | 0 |
| Итого | | | 680 | 19,4 | 24,8 | 39,2 | 463 | 19,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 | 1 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 | 0 |
| Итого | | | 250 | 9,4 | 9,8 | 46,5 | 314 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ | 60 | 1,6 | 2 | 3,5 | 39 | 2,2 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 160 | 15,4 | 25,4 | 2,9 | 302 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 8,1 | 32 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| Итого | | | 460 | 20,1 | 27,6 | 34 | 465 | 2,2 |
| Всего | | | | 62,1 | 73,4 | 192,6 | 1688 | 27,7 |