

Согласовано

Администрация городского округа Саранск  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №78 комбинированного вида»  
МДОУ «Детский сад №78 комбинированного вида»  
адрес: 430028, г. Саранск, ул. Пушкина, д. 50  
тел(факс) 8(8342)73-01-94  
email: mdo78@mail.ru  
/Власова Т.Н./

**МЕНЮ**

19 марта 2024 г.

№

от «

»

20

г.

Если 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,5	6,4	17,5	147	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5		46	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	10,7	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>15</b>	<b>19,5</b>	<b>43,9</b>	<b>414</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>60</b>	<b>5,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	6	6,9	13,7	145	4,2
2008	134	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	110	4	6	17,9	141	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	7,3	8,6	6	130	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>19,9</b>	<b>21,9</b>	<b>60,5</b>	<b>522</b>	<b>5,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	468	БУЛОЧКА	50	4,7	3,5	27,2	159	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>34,2</b>	<b>238</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	50			6	24	0
2012	211	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	140	14,9	14,4	14,2	243	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>17,3</b>	<b>14,6</b>	<b>41,4</b>	<b>363</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>61,7</b>	<b>63,7</b>	<b>192,5</b>	<b>1597</b>	<b>13,4</b>

Согласовано

Администрация городского округа Саранск  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №78 комбинированного вида»  
МДОУ «Детский сад №78 комбинированного вида»  
Власова Т.Н./  
адрес: 430028, г. Саранск, ул. Пушкина, д. 50  
тел(факс): 8(8342)73-01-94  
e-mail: mdo78@mail.ru  
№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 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>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,8	7,2	23,6	183	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,6	0,1	60	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	11,6	83	0,5
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>17</b>	<b>22,2</b>	<b>56,2</b>	<b>494</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>60</b>	<b>5,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	56	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ ГРЕНКАМИ	200	7,5	8,9	14,8	175	3,6
2008	272	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	4,9	6,4	21,9	165	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	8	10,2	6,5	149	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>23,7</b>	<b>25,9</b>	<b>71,2</b>	<b>618</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	468	БУЛОЧКА	70	6	3,5	37,4	204	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11</b>	<b>7,9</b>	<b>45,7</b>	<b>298</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	50			6,2	25	0
2012	211	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	160	18,9	17,5	18,7	302	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>22,1</b>	<b>17,7</b>	<b>52,1</b>	<b>451</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>			<b>74,3</b>	<b>74,2</b>	<b>237,7</b>	<b>1921</b>	<b>13,2</b>	