

Согласовано

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

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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4,6	5,7	20,7	154	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		4,6		42	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	30	1,9	0,7	12,9	66	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	11,4	78	0,5
Итого			356	9,3	13,2	45	340	1
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	15,7	75	6,6
Итого			180	0,7	0,7	15,7	75	6,6
Обед								
2008	95	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	4,1	5,9	10,6	116	2,9
2008	311	ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ	130	9	10,7	8,7	169	24,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			470	15,8	17	42,5	392	27,3
Полдник								
2012	485	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,8	6	26,3	193	0,1
2008	434	ЙОГУРТ	150	4,1	3,7	6,6	82	0,4
Итого			200	12,9	9,7	32,9	275	0,5
Ужин								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,6		3,9	19	1,1
2008	239	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	11,8	12,1	4,1	176	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,5	59	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,3	26	0
Итого			400	14,4	12,3	26,8	280	1,5
Всего				53,1	52,9	162,9	1362	36,9

Согласовано

МДОУ "Детский сад №78 комбинированного вида"

/Власова Т.Н./

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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,1	6,1	23,2	168	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,5	0,1	59	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40	2,9	1,1	19,6	100	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,3	12,7	84	0,5
Итого			408	11	16	55,6	411	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,9	0,2	17,3	79	0
Итого			150	0,9	0,2	17,3	79	0
Обед								
2008	95	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	7,8	12,6	149	3,1
2008	311	ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ	150	10	12,7	10,3	196	31,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			600	18,4	21	52,3	481	34,4
Полдник								
2012	485	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,6	6,6	38,1	250	0,1
2008	434	ЙОГУРТ	180	4,6	4,1	7,4	92	0,5
Итого			250	15,2	10,7	45,5	342	0,6
Ужин								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4		2,9	13	0,4
2012	268	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	180	13,8	13,3	4,3	199	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,8	94	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	29	0
Итого			450	17,3	13,5	34	335	0,9
Всего				62,8	61,4	204,7	1648	36,9