

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №88"

\_\_\_\_\_/Борисова О.В./

## МЕНЮ

27 марта 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | КАША "НЕЖНОСТЬ" НА МОЛОКЕ   | 200        | 5,5               | 7,2         | 24           | 183                           | 0,5            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ     | 40/8       | 3                 | 6,6         | 19,6         | 150                           | 0              |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ             | 200        | 3,2               | 2,6         | 12,7         | 88                            | 0,5            |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>448</b> | <b>11,7</b>       | <b>16,4</b> | <b>56,3</b>  | <b>421</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>II Завтрак</b> |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ               | 150        | 0,5               | 0,5         | 12,9         | 62                            | 13,2           |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>150</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>12,9</b>  | <b>62</b>                     | <b>13,2</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ         | 250        | 4,9               | 7,3         | 9,5          | 123                           | 4,8            |
| к/к               | к/к           | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ             | 80         | 17,4              | 6           | 8,8          | 176                           | 11,7           |
|                   |               | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ  | 130        | 4,2               | 5,4         | 26,7         | 171                           | 0              |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200        |                   |             | 7,8          | 31                            | 0              |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ        | 50         | 2,3               | 0,4         | 24,2         | 104                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>710</b> | <b>28,8</b>       | <b>19,1</b> | <b>77</b>    | <b>605</b>                    | <b>16,5</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
| 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              |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>250</b> | <b>9,4</b>        | <b>9,8</b>  | <b>46,5</b>  | <b>314</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>Ужин</b>       |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ            | 160        | 18                | 8,7         | 6,6          | 176                           | 0,4            |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 200        | 0,1               |             | 8,1          | 32                            | 0              |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 40         | 3                 | 0,2         | 19,5         | 92                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>400</b> | <b>21,1</b>       | <b>8,9</b>  | <b>34,2</b>  | <b>300</b>                    | <b>0,4</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |                             |            | <b>71,5</b>       | <b>54,7</b> | <b>226,9</b> | <b>1702</b>                   | <b>32,1</b>    |

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад №88"  
\_\_\_\_\_/Борисова О.В./

## МЕНЮ

27 марта 2024 г.

### Ясли 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>    |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | КАША "НЕЖНОСТЬ" НА МОЛОКЕ   | 150        | 4,6               | 7           | 17,8         | 153                           | 0,5            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ     | 30/6       | 2,2               | 5,1         | 14,6         | 113                           | 0              |
| к/к               | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ             | 150        | 3,1               | 2,6         | 11,6         | 83                            | 0,5            |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>336</b> | <b>9,9</b>        | <b>14,7</b> | <b>44</b>    | <b>349</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>II Завтрак</b> |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ               | 150        | 0,5               | 0,5         | 12,9         | 62                            | 13,2           |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>150</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,5</b>  | <b>12,9</b>  | <b>62</b>                     | <b>13,2</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ         | 150        | 3,9               | 5,7         | 5,8          | 90                            | 3              |
| к/к               | к/к           | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ             | 60         | 13,1              | 4,8         | 6,4          | 135                           | 8,8            |
|                   |               | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ  | 110        | 3,5               | 4,4         | 22,6         | 145                           | 0              |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180        |                   |             | 6,8          | 27                            | 0              |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ        | 40         | 1,8               | 0,3         | 19,3         | 83                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>540</b> | <b>22,3</b>       | <b>15,2</b> | <b>60,9</b>  | <b>480</b>                    | <b>11,8</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ           | 150        | 4,3               | 3,7         | 7            | 79                            | 0,8            |
| к/к               | к/к           | ПЕЧЕНЬЕ                     | 50         | 3,8               | 4,9         | 37,2         | 209                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>200</b> | <b>8,1</b>        | <b>8,6</b>  | <b>44,2</b>  | <b>288</b>                    | <b>0,8</b>     |
| <b>Ужин</b>       |               |                             |            |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ            | 150        | 16,3              | 8,5         | 6,2          | 166                           | 0,4            |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 180        | 0,1               |             | 7            | 28                            | 0              |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30         | 2,2               | 0,2         | 14,6         | 69                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                             | <b>360</b> | <b>18,6</b>       | <b>8,7</b>  | <b>27,8</b>  | <b>263</b>                    | <b>0,4</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |                             |            | <b>59,4</b>       | <b>47,7</b> | <b>189,8</b> | <b>1442</b>                   | <b>27,2</b>    |