

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №86"

Ивлиева Е.В./



МЕНЮ

3 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								
2012	413	КАША ПШЕННАЯ	150	5,2	5,6	22,7	164	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/4	3	7,1	14,7	135	0
к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	11,4	79	0,5
Итого			341	11	15,1	48,8	378	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	21,7	99	5,9
Итого			200	1	0,2	21,7	99	5,9
Обед								
2008	76	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	5,1	7,1	16,4	153	4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130/20	13,1	15	19,9	269	23,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,1	28	0
Итого			490	20,8	22,5	60,4	532	27,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПРЯНИК	35	2	1,6	25,7	125	0
Итого			185	6,3	5,3	32,7	204	0,8
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	7,9	3,2	16,4	126	0
2012	247	РЫБНАЯ КОТЛЕТА	60	7,5	5,9	2,5	94	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,3	30	0
Итого			370	17,7	9,3	40,8	319	0,5
Всего				56,8	52,4	204,4	1532	35,8