

Согласовано

МДОУ "Детский сад №78 комбинированного вида"
/Власова Т.Н./**МЕНЮ**
28 марта 2024 г.

Если 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	189	КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ	140	4,2	6,3	20,3	155	0,4
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5,8	0,1	53	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	30	1,8	0,7	12,1	62	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,1	11,1	75	0,4
Итого			396	13,8	19,5	43,9	408	0,8
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	15,2	73	15,5
Итого			150	0,6	0,6	15,2	73	15,5
Обед								
2008	100	СУП КУДРЯВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4,8	7	6,6	113	3,1
2008	285	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	110	4,3	3,5	19,4	126	0
2008	285	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	7,5	8,2	6,5	129	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,9	0,4	18,7	90	0
Итого			500	19,5	19,1	56,9	481	5,1
Полдник								
2012	485	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	4,3	2,8	37	190	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	6,9	77	0,8
Итого			200	8,5	6,4	43,9	267	0,9
Ужин								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	50			4,6	18	0
2008	225	МАКАРОННИК С ТВОРОГОМ	140	16,7	13,6	12	232	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,2	14,4	68	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	24	0
Итого			400	18,9	13,8	36,9	342	0,4
Всего				61,3	59,4	196,8	1571	22,7

Согласовано

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

МЕНЮ
28 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	189	КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ	160	5,1	6,3	25,7	181	0,6
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,7	0,1	61	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,3	14,1	90	0,5
Итого			448	16,2	21,1	60,8	500	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	16,8	77	0
Итого			150	0,8	0,2	16,8	77	0
Обед								
2008	100	СУП КУДРЯВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180	6	9,5	6,4	140	3,1
2008	285	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	4,9	5,3	22,2	156	0
2008	285	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	8,5	10,5	6,1	152	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,5	21,9	105	0
Итого			610	22,8	25,8	63,4	580	5
Полдник								
2012	485	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	6,2	3,5	50,5	258	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			250	11,2	7,9	58,8	352	1
Ужин								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	50			6	24	0
2008	225	МАКАРОННИК С ТВОРОГОМ	160	23,8	19,1	17,2	330	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	22,6	107	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	29	0
Итого			450	27,3	19,4	52,8	490	0,4
Всего				78,3	74,4	252,6	1999	7,5