

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №88" (корпус 1)
Борисова О.В./



МЕНЮ

13 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								
		КАША "НЕЖНОСТЬ"	150	4,6	5,4	17,8	139	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,2	14,6	105	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	12,6	87	0,5
Итого			365	9,9	12,2	45	331	1
Обед								
		СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,4	7,2	5,8	105	3
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	4	11,5	89	5,4
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,3	5,1	3,1	132	9,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			530	22,4	16,6	46,5	436	18,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	30/15	2,3	0,2	24,2	108	0
Итого			195	6,6	3,9	31,2	187	0,8
Ужин								
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30					0
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	6,3	14,5	0,9	160	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			270	6,4	14,5	7,9	188	0,1
Всего				45,3	47,2	130,6	1142	20,1

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №88" (корпус 1)

Борисова О.В./

МЕНЮ

13 марта 2024 г.

Сад лактозники



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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	5,1	2,6	25,7	147	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,3	57	0
Итого			430	7,4	2,8	54,6	273	0
Обед								
		СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5,4	6,6	11,2	127	5,8
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,9	21	141	10,1
2008	256	ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ	70	14,6	3		103	11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,4	24,2	104	0
Итого			720	25,6	14,9	64,2	506	26,9
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	30/20	2,3	0,2	27,4	120	0
Итого			250	2,4	0,2	35,5	152	0
Ужин								
		ЯЙЦО	40	4,9	4,5	0,3	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
Итого			240	5	4,5	8,4	93	0
Всего				40,4	22,4	162,7	1024	26,9