

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №86"

/Ивлиева Е.В./



МЕНЮ
12 апреля 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								
2012	413	КАША МАННАЯ	180	5,7	6,2	26,8	185	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/6	4,3	8,2	19,6	169	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,7	2,2	13,2	83	0,5
Итого			434	12,7	16,6	59,6	437	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	21,9	100	6
Итого			200	1	0,2	21,9	100	6
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	7,6	11,4	135	5,6
2008	328	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,4	4,7	28,5	178	0
2008		ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	9,9	12,5	6,5	178	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,8	95	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
Итого			670	22,9	25,2	74	617	7,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	1,1
2008		ПРЯНИК	35	2	1,6	25,5	124	0
Итого			235	7,7	6,5	35	231	1,1
Ужин								
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,3	0,1	2,6	16	1,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6,8	12	8,7	169	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	20,8	98	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,1		8,1	32	0
Итого			450	11,4	12,4	40,2	315	1,9
Всего				55,7	60,9	230,7	1700	17,5

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №86"
Ивлиева Е.В./



МЕНЮ
12 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША МАННАЯ	150	5	5,1	22,6	157	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/4	3	6,7	14,7	131	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	1,9	11,4	73	0,4
Итого			341	10,4	13,7	48,7	361	0,9
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	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4,1	6,6	10,1	120	5,1
2008	328	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	4,3	3,6	21	134	0
2008		ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	8,6	10,8	5,6	154	1,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,3	15,9	77	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			6,7	27	0
Итого			530	19,5	21,3	59,3	512	6,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	3,7	7,2	81	0,8
2008		ПРЯНИК	35	2	1,6	25,5	124	0
Итого			185	6,4	5,3	32,7	205	0,8
Ужин								
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,9	0,1	1,7	11	1,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,4	10,7	7	150	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,9	28	0
Итого			350	9,7	11	30,7	260	1,2
Всего				47	51,5	193,1	1437	15,6