

Согласовано
 МДОУ "Детский сад №78 комбинированного вида"
 /И/О Стешина С.М.

МЕНЮ
 23 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 | 93 | КАША ЯНТАРНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 6 | 6,8 | 26,8 | 194 | 1,1 |
| 2012 | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 8 | | 7,6 | 0,1 | 69 | 0 |
| 2012 | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 8 | 2,4 | 3,1 | | 38 | 0,1 |
| 2008 | к/к | БАТОН НАРЕЗОЙ | 40 | 2,8 | 1,1 | 18,9 | 97 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3 | 2,3 | 12,8 | 85 | 0,5 |
| Итого | | | 406 | 14,2 | 20,9 | 58,6 | 483 | 1,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | ЯБЛОКО | 150 | 0,6 | 0,6 | 13,2 | 63 | 5,6 |
| Итого | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 13,2 | 63 | 5,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 56 | ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | 180 | 5,8 | 9 | 12,8 | 162 | 14,2 |
| 2012 | 321 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,6 | 5 | 29,2 | 180 | 0 |
| 2008 | 256 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ | 70 | 9,1 | 11,4 | 6,2 | 162 | 0,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 6,8 | 27 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,5 | 99 | 0 |
| Итого | | | 610 | 22,7 | 25,8 | 75,5 | 630 | 14,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 70 | 6 | 3,5 | 37,5 | 205 | 0,1 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| Итого | | | 250 | 11 | 7,9 | 45,8 | 299 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ | 50 | | | 6,5 | 26 | 0 |
| 2008 | 224 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА | 160 | 18,2 | 16,2 | 17,1 | 282 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,2 | 0,3 | 21,1 | 100 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 0 |
| Итого | | | 450 | 21,5 | 16,5 | 51,8 | 437 | 0,4 |
| Всего | | | | 70 | 71,7 | 244,9 | 1912 | 23,5 |