

Согласовано

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

МЕНЮ
10 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	140	5,2	6,8	20,6	165	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5		45	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2	0,8	13,7	70	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	10,6	79	0,5
Итого			356	10,3	15,2	44,9	359	1
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	150	0,7	0,7	16,7	80	7
Итого			150	0,7	0,7	16,7	80	7
Обед								
2012	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4,8	7,4	9,4	128	12,8
2008	306	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	8,3	10,6	24,5	228	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			470	16,2	18,4	59,5	474	14,9
Полдник								
2008		ГРЕНКА С СЫРОМ	30	3,8	3,2	13,3	98	0
2008	434	СНЕЖОК	170	8,7	8	14,3	177	0
Итого			200	12,5	11,2	27,6	275	0
Ужин								
2008	299	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	4,1	3,7	18,2	123	0
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	6,7	2,9	5,8	76	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
Итого			400	13,1	6,8	44,7	293	0,5
Всего				52,8	52,3	193,4	1481	23,4

МЕНЮ
 10 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								
2008	189	КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,7	7,2	23,2	181	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,7	0,1	61	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	2,5	11,6	82	0,5
Итого			408	11,7	17,6	55,5	429	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								
2012	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180	5,7	8,4	12,2	151	14,8
2008	306	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	9,8	14,4	31,9	296	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,4	103	0
Итого			560	18,8	23,2	72,3	577	16,9
Полдник								
2008		ГРЕНКА С СЫРОМ	50	4,9	3,8	20	134	0
2008	434	СНЕЖОК	200	10,3	9,4	16,9	210	0
Итого			250	15,2	13,2	36,9	344	0
Ужин								
2008	299	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	140	3,5	5,9	22,3	156	0
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,2	2,5	5,7	82	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,5	97	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	29	0
Итого			450	15,9	8,7	55,5	364	0,5
Всего				62,4	62,9	237	1791	18,4