

МДОУ "Детский сад № 78 комбинированного вида" г. Сарытау, Республика Казахстан
 Власова Т. Н./



МЕНЮ

6 сентября 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	3,6	4,1	21,6	139	0,4
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5,2	0,1	47	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	30	2,1	0,8	14,1	72	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	12	83	0,5
Итого			366	8,8	12,5	47,8	341	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14,7	67	0
Итого			150	0,7	0,1	14,7	67	0
Обед								
2008	99	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4,5	6,1	12,1	124	5,7
2012	321	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,8	3,7	24	144	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	7,3	8,9	6,1	133	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			500	18	19	63,6	499	7,3
Полдник								
2008		ПРЯНИК	32	1,9	1,5	24	117	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			182	6,2	5,2	31	196	0,8
Ужин								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	0,1	5,6	26	0,9
2008	239	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	10,1	11,2	2,1	152	0,3
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		6,2	25	0
Итого			390	13,1	11,5	28,5	272	1,2
Всего				46,8	48,3	185,6	1375	10,2

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



МЕНЮ
6 сентября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	4,4	5	26	168	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,5	0,1	59	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40	2,7	1	18,5	94	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,4	12,8	86	0,5
Итого			408	10,1	14,9	57,4	407	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14,7	67	0
Итого			150	0,7	0,1	14,7	67	0
Обед								
2008	99	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180	5,1	7,3	13,6	142	6,4
2012	321	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4	30,7	178	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	7,9	10,1	6,3	147	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,9	91	0
Итого			610	20,8	21,8	76,3	585	8,2
Полдник								
2008		ПРЯНИК	32	1,9	1,5	24	117	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			212	6,9	5,9	32,3	211	0,9
Ужин								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	0,1	4,9	23	0,9
2012	268	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	180	11,9	11,5	3,1	167	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАИ С САХАРОМ	180	0,1		7	29	0
Итого			430	15,8	11,8	35,1	314	1,3
Всего				54,3	54,5	215,8	1584	11,4