



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

МЕНЮ
7 августа 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4,4	5,4	20	148	0,5
2012		СЫР РОССИЙСКИЙ	8	1,9	2,4		30	0,1
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	30	2,1	0,8	14,7	75	0
к/к	к/к	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,1	10,9	74	0,5
Итого			358	11	10,7	45,6	327	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14	64	0
Итого			150	0,7	0,1	14	64	0
Обед								
2008	95	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	4,3	5,7	11	267	2,8
2008	311	ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ	130	8,9	11	7,6	206	21,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,1	73	0
Итого			470	15,6	17	39,6	470	24,7
Полдник								
2012	485	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,3	6,5	27	195	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	3,6	6,8	77	0,8
Итого			200	11,4	10,1	33,8	272	0,9
Ужин								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,6		3,5	16	0,6
2008	239	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	10,8	10,4	2,8	152	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,6	55	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,2	25	0
Итого			400	13,3	10,5	24,1	248	1
Всего				52	48,4	157,1	1381	27,7

МЕНЮ
 7 августа 2024 г.
 Сад 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,8	6,6	21,3	185	0,5
2012		СЫР РОССИЙСКИЙ	10	2,8	3,5		43	0,1
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40	3,6	1,4	24,5	125	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,3	12	80	0,5
Итого			410	14	13,8	57,8	433	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,6	0,1	12	55	0
Итого			150	0,6	0,1	12	55	0
Обед								
2008	95	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,5	8,3	15,2	203	3,9
2008	311	ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ	150	10,8	14,8	11,2	252	35,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			600	19,4	23,5	52,8	577	39,6
Полдник								
2012	485	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,8	7,5	37,9	257	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,3	8,2	93	0,9
Итого			250	14,8	11,8	46,1	350	1
Ужин								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	0,1	4,4	21	0,6
2012	268	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	180	13	11,8	3,1	174	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,2	15,5	73	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	29	0
Итого			450	16,2	12,1	30	297	1
Всего				65	61,3	198,7	1712	42,7