

МЕНЮ

9 января 2025 г.

от «...» 20... 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	140	5,2	6,3	19,6	156	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5		45	0
2008		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	14,7	43,9	350	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	ЩИ С РЫБНОЙ КОНСЕРВОЙ	150	3,4	4	8,3	84	10,4
2008	299	ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ТУШЕНКОЙ	130	8,7	11,4	24,9	238	12,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			470	14,7	15,8	56	427	23,3
Полдник								
2008		ГРЕНКА С СЫРОМ	40	4,5	4,1	13,3	108	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,7	4,1	7,8	87	0,9
Итого			190	9,2	8,2	21,1	195	0,9
Ужин								
2008	225	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	160	4,2	5,2	22,9	156	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	13,4	63	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
Итого			370	6,3	5,4	42,4	244	0,5
Всего				41,3	44,3	180,2	1293	25,7

Согласовано

Администрация городского округа Саранск
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №78 комбинированного вида»
адрес: 430000, Саранск, ул. Южная, д. 50
тел(факс) 8(8342)75-01-94
e-mail mdoy78@mail.ru
Власова Т. Н. /

МЕНЮ
9 января 2025 г. от « » 20 г.

Сад 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								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	6,1	7,1	23,6	184	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		7,9	0,1	72	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	2,6	11,6	82	0,5
Итого			398	12,1	18,8	55,9	443	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	17	78	0
Итого			150	0,8	0,2	17	78	0
Обед								
2012	56	ЩИ С РЫБНОЙ КОНСЕРВОЙ	180	5,9	5,1	27,3	180	20,7
2008	299	ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ТУШЕНКОЙ	150	7,1	12,4	10,9	184	5,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,2	0,4	20,7	99	0
Итого			560	16,2	17,9	67,3	497	26,3
Полдник								
2008		ГРЕНКА С СЫРОМ	50	5,5	4,5	20	142	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,6	8,7	98	1
Итого			230	10,7	9,1	28,7	240	1
Ужин								
2008	225	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	160	4,6	6,7	28,1	192	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,2	17,9	84	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	28	0
Итого			400	7,4	6,9	53	304	0,5
Всего				47,2	52,9	221,9	1562	28,8