

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



МЕНЮ
9 октября 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								
		КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	140	5,2	6,8	20,6	165	0,5
2008	189		6		5		45	0
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	180	3	2,6	10,6	78	0,5
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	356	10,5	15,3	46,6	367	1
Итого								
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
Итого			150	0,5	0,5	12,5	60	5,3
Обед								
2012	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	5,2	7,3	11,5	137	11,7
2008	306	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	8,5	12,4	23,8	240	1,6
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	16,3	20,1	58,1	482	13,3
Полдник								
2008		ГРЕНКА С СЫРОМ	50	4,9	3,8	20	134	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			200	9,2	7,5	27	213	0,8
Ужин								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	0,1	5,4	25	0,9
2008	239	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	15,1	12,2	2,6	184	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,2	12,1	57	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
Итого			390	17,7	12,5	26,1	290	1,3
Всего				54,2	55,9	170,3	1412	21,7

МЕНЮ
9 октября 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 ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	160		5,8	7,4	23,6	185	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8			7,2	0,1	65	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40		3,1	1,2	21,1	107	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3	2,5	11,6	82	0,5
Итого			408		11,9	18,3	56,4	439	1
II Завтрак									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,9	0,2	18,2	83	0
Итого			150		0,9	0,2	18,2	83	0
Обед									
2012	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180		6,1	8,1	13,1	193	15
2008	306	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150		10,4	14,3	34,2	307	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,1	0,1	8,4	35	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50		3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			560		19,8	22,9	76,3	634	17,7
Полдник									
2008		ГРЕНКА С СЫРОМ	50		5,4	4,5	20	142	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			250		10,4	8,9	28,3	236	0,9
Ужин									
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,6	0,1	4,5	21	0,6
2008	239	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	160		13,8	11,2	3,1	272	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,3	0,2	15,1	71	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		7	29	0
Итого			430		16,8	11,5	29,7	393	1
Всего					59,8	61,8	208,9	1785	20,6