

Согласовано

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

МЕНЮ

14 мая 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								
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	213	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,9	6,7	19,1	157	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5		45	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,2	2,6	10,7	80	0,5
Итого			356	15,5	19,8	45,5	424	1
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								
2008	90	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	5,9	7,2	11,5	138	3
2008	134	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,5	7,3	22,2	169	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	7,3	8,4	6	128	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			500	19,2	23,2	61,4	535	4,6
Полдник								
2012	468	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	4,8	6,3	44,5	253	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,9	7,4	83	0,8
Итого			200	9,3	10,2	51,9	336	0,9
Ужин								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	50			5,8	23	0
2012	211	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	140	15,4	13,4	14,3	236	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,5	59	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
Итого			400	17,4	13,6	38,6	342	0,3
Всего				61,9	67,3	209,9	1697	12,1



МДОУ "Детский сад №78 "Колосок" дошкольного вида"
Власова Т.Н.

МЕНЮ
14 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,6	7,2	23,6	182	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,7	0,1	61	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОИ	40	2,8	1,1	19,4	99	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	11,4	82	0,5
Итого			418	16,6	22,2	54,8	487	1
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	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ ГРЕНКАМИ	200	7,8	9,3	14,6	179	3
2008	272	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	6	27,4	181	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	8,1	10,1	6,4	148	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			650	23,5	25,8	76,4	637	4,8
Полдник								
2012	468	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	6,1	4,8	52,6	278	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			250	11,1	9,2	60,9	372	1
Ужин								
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	50			6,4	26	0
2012	211	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	160	19,4	17,6	18,6	307	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	19	90	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	29	0
Итого			450	22,4	17,8	51	452	0,4
Всего				74,1	75,5	255,6	2008	12,5