



МЕНЮ
16 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 ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	130	4,7	5,6	20,6	153	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		4,7		42	0
2012		СЫР РОССИЙСКИЙ	6	1,3	1,6		20	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,6	80	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,7	10,7	80	0,5
Итого			322	11,4	15,5	46,9	375	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,7	72	0
Итого			150	0,8	0,2	15,7	72	0
Обед								
2008	95	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	5,1	7,1	15,8	151	4,9
2012	289	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ В ПЕРЕМЕШКУ	130	9,5	12,5	19,7	229	15,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			470	17,2	19,9	58,1	484	20,3
Полдник								
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,7	7,2	81	0,8
Итого			200	7,4	6,1	44,7	264	0,8
Ужин								
2008	134	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	110	4,3	3,2	19,2	123	0
2012	311	РЫБА КУСКОВАЯ	60	6,1	2,3		45	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	13,7	64	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
Итого			380	12,5	5,7	38,9	256	0,1
Всего			49,3	47,4	204,3	1451	22,2	



МДО "Детский сад №78 комбинированного вида"
 ПУШКИН С.А. ИЩО С.Е. ШИНА С.М.

МЕНЮ
 16 августа 2024 г.
 Сад 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 ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	5,2	5,9	23,8	169	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,1	0,1	56	0
2012		СЫР РОССИЙСКИЙ	8	1,7	2,2		27	0,1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,7	105	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	11,8	85	0,5
Итого			386	13,2	18,1	56,4	442	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,7	72	0
Итого			150	0,8	0,2	15,7	72	0
Обед								
2008	95	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,8	8,9	16,2	173	5,2
2012	289	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ В ПЕРЕМЕШКУ	150	10,7	15,1	21,6	265	22,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21	101	0
Итого			600	19,8	24,4	65,6	566	27,8
Полдник								
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	1,1
Итого			250	8,7	7,3	47	290	1,1
Ужин								
2008	272	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	21,9	146	0
2012	311	РЫБА КУСКОВА	70	6,9	2,2		48	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,8	89	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	29	0
Итого			440	14,8	6,8	47,7	312	0,1
Всего				57,3	56,8	232,4	1682	30,1