

МДОУ "Детский сад №78 комбинированного вида"  
г. Саяногорск, ул. Мухоморова, д. 10  
И. Т. Плосова Т. Н.



**МЕНЮ**  
18 июня 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2012              | 93            | КАША ЯНТАРНАЯ МОЛОЧНАЯ                         | 130   | 4,8               | 6,1     | 21,6        | 161                           | 0,7           |
| 2012              |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                | 6     |                   | 5,2     | 0,1         | 47                            | 0             |
| 2008              | к/к           | БАТОН НАРЕЗОЙ                                  | 30    | 2                 | 0,8     | 13,5        | 69                            | 0             |
| к/к               | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 180   | 2,8               | 2,2     | 11          | 76                            | 0,5           |
| Итого             |               |  | 346   | 9,6               | 14,3    | 46,2        | 353                           | 1,2           |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 442           | ЯБЛОКО   | 150   | 0,6               | 0,6     | 15,4        | 74                            | 6,5           |
| Итого             |               |  | 150   | 0,6               | 0,6     | 15,4        | 74                            | 6,5           |
| <b>Обед</b>       |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ | 150   | 3,8               | 5,8     | 7,6         | 103                           | 4,2           |
| 2012              | 321           | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                              | 110   | 3,4               | 3,5     | 21,6        | 132                           | 0             |
| 2008              | 256           | ГУЛЯШ ИЗ КРИЦЫ                                 | 50    | 8,1               | 10,3    | 6,3         | 149                           | 1,9           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 150   |                   |         | 5,6         | 22                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 40    | 2,8               | 0,4     | 17,8        | 86                            | 0             |
| Итого             |               |  | 500   | 18,1              | 20      | 58,9        | 492                           | 6,1           |
| <b>Полдник</b>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2012              | 485           | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ                               | 50    | 4,5               | 3,4     | 25,5        | 151                           | 0,1           |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 150   | 4,6               | 4       | 7,6         | 85                            | 0,8           |
| Итого             |               |  | 200   | 9,1               | 7,4     | 33,1        | 236                           | 0,9           |
| <b>Ужин</b>       |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| к/к               | к/к           | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                                 | 50    |                   |         | 6,1         | 24                            | 0             |
| 2008              | 224           | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА                            | 140   | 15,5              | 13,6    | 13,2        | 233                           | 0,3           |
| к/к               | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30    | 1,6               | 0,1     | 10,3        | 48                            | 0             |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 180   | 0,1               |         | 5,8         | 24                            | 0             |
| Итого             |               |  | 400   | 17,2              | 13,7    | 35,4        | 329                           | 0,3           |
| Всего             |               |  |       | 54,6              | 56      | 189         | 1484                          | 15            |

Согласовано

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

**МЕНЮ**

18 июня 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |       |                   |         |              |                               |                |
| 2012              | 93            | КАША ЯНТАРНАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 150   | 5,9               | 6,4     | 27,3         | 192                           | 1              |
| 2012              |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                              | 8     |                   | 6,6     | 0,1          | 60                            | 0              |
| 2008              | к/к           | БАТОН НАРЕЗОЙ                                | 40    | 2,9               | 1,1     | 19,7         | 100                           | 0              |
| к/к               | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 200   | 3                 | 2,3     | 12,7         | 84                            | 0,5            |
| Итого             |               |  | 398   | 11,8              | 16,4    | 59,8         | 436                           | 1,5            |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |       |                   |         |              |                               |                |
| 2008              | 442           | ЯБЛОКО                                       | 200   | 0,9               | 0,9     | 21           | 100                           | 8,8            |
| Итого             |               |  | 200   | 0,9               | 0,9     | 21           | 100                           | 8,8            |
| <b>Обед</b>       |               |  |       |                   |         |              |                               |                |
| 2012              | 56            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ ГРЕНКАМИ | 180   | 4,6               | 8,3     | 9,4          | 135                           | 4,9            |
| 2012              | 321           | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                            | 130   | 4,9               | 5,4     | 30,7         | 190                           | 0              |
| 2008              | 256           | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ                              | 70    | 8,8               | 10,5    | 6,3          | 154                           | 1,9            |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 180   |                   |         | 6,8          | 27                            | 0              |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 50    | 3,8               | 0,5     | 24,4         | 117                           | 0              |
| Итого             |               |  | 610   | 22,1              | 24,7    | 77,6         | 623                           | 6,8            |
| <b>Полдник</b>    |               |  |       |                   |         |              |                               |                |
| 2012              | 485           | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ                             | 70    | 6,3               | 3,6     | 40,8         | 221                           | 0,1            |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                             | 180   | 5,5               | 4,8     | 9,1          | 102                           | 1              |
| Итого             |               |  | 250   | 11,8              | 8,4     | 49,9         | 323                           | 1,1            |
| <b>Ужин</b>       |               |  |       |                   |         |              |                               |                |
| к/к               | к/к           | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                               | 50    |                   |         | 6,4          | 26                            | 0              |
| 2008              | 224           | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА                          | 160   | 18,7              | 16,6    | 19,5         | 295                           | 0,4            |
| к/к               | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40    | 2                 | 0,2     | 13           | 61                            | 0              |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200   | 0,1               |         | 7,1          | 29                            | 0              |
| Итого             |               |  | 450   | 20,8              | 16,8    | 46           | 411                           | 0,4            |
| Всего             |               |  |       | 67,4              | 67,2    | 254,3        | 1893                          | 18,6           |