



Согласовано  
 МДОУС Детский сад №78 комбинированного вида"  
 "ДЕТСТВО"  
 САД №78"  
 И/О СТЕШИНА С.М.

**МЕНЮ**  
 21 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,6	6,1	25,6	180	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6	0,1	55	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40	3	1,2	20,7	105	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,4	12,4	83	0,5
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>11,6</b>	<b>15,7</b>	<b>58,8</b>	<b>423</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ЯБЛОКИ	150	0,3	0,3	7,8	37	7,9
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180	4,9	7,8	11,8	143	5,3
2012	321	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,7	30,8	185	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	8,1	10	6,7	148	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,1	0,4	19,5	94	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>21</b>	<b>22,9</b>	<b>75,7</b>	<b>598</b>	<b>7,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	2,5	3,3	26,9	142	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,5</b>	<b>7,7</b>	<b>35,2</b>	<b>236</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,8	0,1	4,9	23	0,9
2012	268	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	180	12,3	11,1	3,1	165	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,3	21	99	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,2	29	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,4</b>	<b>11,5</b>	<b>36,2</b>	<b>316</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>56,8</b>	<b>58,1</b>	<b>213,7</b>	<b>1610</b>	<b>18,3</b>