

Согласовано

МДОУ "Детский сад №78 комбинированного вида"
/Власова Т. Н./**МЕНЮ**
22 января 2025 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5	6,3	22,4	168	0,5	
2012		СЫР РОССИЙСКИЙ	8	1,8	2,3		28	0,1	
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОИ	30	2,3	0,9	15,4	79	0	
к/к	к/к	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,4	11,3	80	0,5	
Итого			358	12,1	11,9	49,1	355	1,1	
II Завтрак									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	67	0	
Итого			150	0,8	0,2	14,7	67	0	
Обед									
2008	95	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	4,4	6,1	11,7	124	2,9	
2008	311	ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ	130	9	11,9	8,2	178	23,2	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,5	22	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0	
Итого			470	16	18,4	42,4	406	26,1	
Полдник									
2012	485	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,3	5,1	25,7	179	0,1	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8	
Итого			200	11,6	8,8	32,7	258	0,9	
Ужин									
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,7	0,1	5,1	24	0,9	
2008	239	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	12	11,8	3,1	170	0,4	
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,7	23	0	
Итого			400	15,1	12,1	29	288	1,3	
Всего					55,6	51,4	167,9	1374	29,4

Согласовано

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

МЕНЮ
22 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,6	6,3	25,6	182	0,5
2012		СЫР РОССИЙСКИЙ	8	1,8	2,4		29	0,1
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,4	12,8	86	0,5
Итого			408	13,4	12,3	59	402	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	69	0
Итого			150	0,8	0,2	15,2	69	0
Обед								
2008	95	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	7,8	13,6	200	3
2008	311	ТУШЕНАЯ КАПУСТА С КУРИЦЕЙ	150	10,6	13,3	10,9	256	33,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			600	19,1	21,5	52,5	605	36,4
Полдник								
2012	485	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,9	6,2	36	237	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			250	14,9	10,6	44,3	331	1
Ужин								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	0,1	4,9	23	0,9
2012	268	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	180	12,8	11,5	3,1	171	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
Итого			450	16,7	11,8	35,2	318	1,3
Всего				64,9	56,4	206,2	1725	39,8