

МДОУ "Детский сад №12 комбинированного вида"
Власова Т. Н./



МЕНЮ
31 января 2025 г.
Ясли 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	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	5,4	7,6	24,2	188	0
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5		45	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
к/к	к/к	ЧЕРНЫЙ КОФЕ	180	0,1		6,5	27	0
Итого			346	7,8	13,5	46,1	339	0
Обед								
2008	95	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	5,1	7,4	15,4	154	5,1
2012	289	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С КУРИЦЕЙ	130	10,4	13,1	19,9	240	26,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,1	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			470	18,1	20,9	57,4	497	31,3
Полдник								
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	69	0
Итого			200	3,8	2,6	52,7	252	0
Ужин								
2012	225	ОМЛЕТ	160	7,9	14,6	2,7	178	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,2	12,3	58	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
Итого			370	9,8	14,8	21	260	0,3
Всего				39,5	51,8	177,2	1348	31,6



МЕНЮ
31 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	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	160	6,5	7,7	30,7	220	0
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,6	0,1	60	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
к/к	к/к	ЧЕРНЫЙ КОФЕ	200	0,2		7	29	0
Итого			408	9,7	15,5	58,4	414	0
Обед								
2008	95	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,6	8,9	15,8	171	5,1
2012	289	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С КУРИЦЕЙ	150	10,5	14,2	18,9	247	23,3
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,1	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			580	19,4	23,5	63	548	28,4
Полдник								
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	69	0
Итого			200	3,8	2,6	52,7	252	0
Ужин								
2012	225	ОМЛЕТ	160	7,8	14,1	2,7	173	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,2	17,3	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
Итого			400	10,5	14,3	27,1	284	0,3
Всего				43,4	55,9	201,2	1498	28,7