

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 10

Иванов

Иванов

МДОУ "Детский сад №86"

/Ивлиева Е.В./

21 марта 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								
2012	416	КАША МАННАЯ	180	5,6	5,3	25,7	173	0,6
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3	6,8	19,6	152	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,7	2,1	13,1	83	0,4
Итого			428	11,3	14,2	58,4	408	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	21,9	100	6
Итого			200	1	0,2	21,9	100	6
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	7,4	10,3	133	5,1
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,4	3,9	24,7	155	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	9,8	11,7	5,8	169	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			670	23	23,4	69,8	590	6,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			230	7,4	6,3	31,8	215	1
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	2,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	3,6	18,5	118	8,8
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93	0
Итого			450	6,6	4	47,3	251	11,7
Всего				49,3	48,1	229,2	1564	26,6

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №86"

/Ивлиева Е.В./

МЕНЮ

21 марта 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								
2012	416	КАША МАННАЯ	150	5	4,6	22,5	152	0,5
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,4	14,7	116	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,5	1,9	12,3	77	0,4
Итого			336	9,7	11,9	49,5	345	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	21,7	99	5,9
Итого			200	1	0,2	21,7	99	5,9
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4	6,2	8,7	112	4,3
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	4,3	3,1	19,2	122	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	8,6	10,2	5,5	148	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,3	14,3	69	0
Итого			530	19,1	19,8	55	480	5,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			180	6,1	5,1	29,5	189	0,8
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	3	16,3	103	7,8
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			350	5,1	3,2	39,1	207	9,8
Всего				41	40,2	194,8	1320	23,3