

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Козлова Т.А./

**МЕНЮ**

3 июня 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>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	5,5	26,8	179	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		ХЛЕБ С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,1	7,6	11,5	127	0
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>11,2</b>	<b>15,3</b>	<b>45,5</b>	<b>366</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,9	8,3	12,6	153	18,9
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	200	9,7	15,8	34,3	317	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,1	0,4	19,6	94	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>18,7</b>	<b>24,5</b>	<b>73,3</b>	<b>591</b>	<b>19,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,9	3,5	34,5	192	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>8,4</b>	<b>43,8</b>	<b>297</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,5	6,2	26,6	185	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,3	11	77	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,2	19,6	92	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>57,2</b>	<b>354</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>53,7</b>	<b>57,1</b>	<b>239,4</b>	<b>1691</b>	<b>23,5</b>

Повар