

Согласовано

Заведующая
МДОУ "Детский сад №79"
Козлова Т.А. /Козлова Т.А./**МЕНЮ**

4 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 193 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 150 | 20,4 | 17,1 | 19,5 | 316 | 0,3 |
| 2008 | 411 | ПОДЛИВА СЛАДКАЯ | 50 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 0 |
| 2012 | | ХЛЕБ С МАСЛОМ С СЫРОМ | 30/7/6 | 3,6 | 7,7 | 14,7 | 142 | 0 |
| Итого | | | 443 | 24,1 | 24,8 | 49,1 | 518 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ | 200/11 | 5,5 | 8,3 | 14,4 | 159 | 3,5 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,4 | 5 | 13,4 | 109 | 6,3 |
| 2008 | | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 11,2 | 13,1 | 4,5 | 180 | 0,7 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,3 | 93 | 0 |
| Итого | | | 661 | 22,1 | 26,8 | 59,4 | 572 | 10,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 | 1 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 |
| Итого | | | 230 | 6,3 | 5,7 | 27,9 | 190 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200 | 5,5 | 7,8 | 22,4 | 183 | 0,5 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 10,6 | 77 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,9 | 118 | 0 |
| Итого | | | 450 | 12,2 | 10,6 | 57,9 | 378 | 1 |
| Всего | | | | 64,7 | 67,9 | 194,3 | 1658 | 12,8 |

Повар

Лазарев