

Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Козлова Т.А./

МЕНЮ

30 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,5	6,7	26,4	184	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,5	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,9	7,8	15,5	148	0
Итого			443	11,3	17	52,4	409	1
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200/11	7,2	8,4	14,8	168	4,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,9	18,5	130	9
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,5	10,8	3,9	155	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	22,7	109	0
Итого			661	23,9	24,6	67,7	593	13,8
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	6,1	5,5	9,9	124	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,9	47	0
Итого			230	7,6	5,6	19,8	171	1,5
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	170	19,9	16,5	17,8	303	0,2
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	30			7,8	31	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,5	78	0
Итого			450	22,5	16,7	49,2	441	0,2
Всего				65,3	63,9	189,1	1614	16,5

Повар