

Согласовано

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

6 мая 2024 г.

Ясли 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	189	КАША МАННАЯ НА СГУЩЁННОМ МОЛОКЕ	150	3,1	4,9	25,2	157	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	4,3	1,6	20,7	115	0
Итого			334	7,5	6,5	52,9	300	0,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	150	4,4	5,3	9,2	103	11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150	13,3	12,5	23,1	258	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,4	18,9	91	0
Итого			490	20,7	18,2	58	479	11,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,4	3,5	30,1	174	0,1
Итого			200	9,7	7,2	37,1	253	0,9
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,7		1,5	9	0,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,8	8,2	1,8	104	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3	2,5	11,2	80	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	10,9	52	0
Итого			330	11,2	10,8	25,4	245	1,6
Всего				50,1	42,9	193	1360	15,5

Повар

