Согласовано

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

МЕНЮ

20 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	5,3	24	164	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,3	5,5	14,9	123	0
Итого			**339**	**10,8**	**13**	**46**	**346**	**0**
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 И СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	6	9,2	111	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	13,1	30,1	277	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	0,3	14,3	69	0
Итого			**499**	**16,1**	**19,4**	**59,4**	**480**	**11,8**
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,3	3,4	30,1	172	0,1
Итого			**200**	**9,6**	**7,1**	**37,1**	**251**	**0,9**
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,9	6,1	21,2	160	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	10	73	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,2	0,1	7,9	37	0
Итого			**330**	**8,9**	**8,6**	**39,1**	**270**	**1**
Всего				**46,4**	**48,3**	**201,2**	**1430**	**15,3**

Повар _____