

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Козлова Т.А./

МЕНЮ

23 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 ПШЕННАЯ	150	5	6,9	23,3	176	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	2,5	9,7	73	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,5	5,5	16	128	0
Итого			339	11,4	14,9	49	377	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	5,1	6,3	12,5	132	12,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	4,3	3,7	27,4	160	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,9	8,5	2,3	114	0,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,5	75	0
Итого			499	18,8	18,8	65,7	513	13
Полдник								
2008	435	СНЕЖОК	150	4	3,4	5,5	73	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9,4	44	0
Итого			180	5,4	3,5	14,9	117	0
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,3		0,7	4	0,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,8	11,3	1,7	132	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9,4	44	0
Итого			330	7,5	11,4	18,6	207	0,6
Всего				44,1	48,8	168	1300	18,6

Повар

Слав