



Согласовано

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

# МЕНЮ

3 марта 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	3,8	30,7	177	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,1	6,1	13,3	116	0
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>9,6</b>	<b>12,1</b>	<b>51,2</b>	<b>353</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200	5	5,8	10,5	116	12,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИЦЕЙ	200	12,2	10	26,2	243	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	0,3	16,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>19,8</b>	<b>16,1</b>	<b>58,9</b>	<b>461</b>	<b>13,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,3	3	33,5	181	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>10,9</b>	<b>7,9</b>	<b>42,8</b>	<b>286</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,2	6,8	21,9	170	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	11,6	77	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,1	0,2	13,6	64	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,9</b>	<b>9,2</b>	<b>47,1</b>	<b>311</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>51,2</b>	<b>45,5</b>	<b>219,8</b>	<b>1497</b>	<b>19,2</b>

Повар

*Лазарь*