



Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

/Козлова Т.А./

МЕНЮ

3 июля 2024 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 4,5 | 6,7 | 26,5 | 185 | 0,5 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 12,1 | 83 | 0,5 |
| 2012 | | БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ | 30/7/6 | 4,1 | 7,6 | 16,6 | 152 | 0 |
| Итого | | | 443 | 11,5 | 16,7 | 55,2 | 420 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 104 | СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/11 | 6,5 | 7,3 | 14,2 | 152 | 5,4 |
| 2008 | 309 | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ | 200 | 9,2 | 8,3 | 10,8 | 156 | 12,9 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | | | 8 | 33 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,4 | 0,5 | 22 | 106 | 0 |
| Итого | | | 661 | 19,1 | 16,1 | 55 | 447 | 18,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 | 1 |
| 2012 | 473 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 6,1 | 3,5 | 48,9 | 250 | 0,1 |
| Итого | | | 260 | 11,7 | 8,4 | 58,2 | 355 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 50 | 0,7 | 1,9 | 4 | 37 | 1,9 |
| 2012 | 249 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 6,2 | 14,7 | 2,5 | 168 | 0,2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 9 | 36 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,6 | 0,2 | 17,2 | 81 | 0 |
| Итого | | | 450 | 9,6 | 16,8 | 32,7 | 322 | 2,1 |
| Всего | | | | 51,9 | 58 | 201,1 | 1544 | 23 |

Повар