



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

МЕНЮ

4 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,6	7,3	26,6	195	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	10,8	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,1	8,2	16,3	156	0
Итого			443	12,6	17,9	53,7	428	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2	2,9	34	7,7
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	6,3	7,3	16,2	160	16,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	3,8	30,7	177	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,6	9,1	2,8	124	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,4	35	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	0,5	24,1	116	0
Итого			701	23,5	22,8	85,1	646	25,8
Полдник								
2008		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,5	3,3	25,1	141	0
Итого			230	8,3	8,3	34,7	249	2,6
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	21	18,9	28,9	375	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,2	19,1	90	0
Итого			450	24	19,1	57	501	0,3
Всего				69,4	68,3	250,7	1910	33,7

Повар