

Согласовано

Заведующая
МДОУ "Детский Сад №79"
Козлова Т.А./**МЕНЮ**

5 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,1	5,9	24,9	174	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		7,4	30	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,5	6,1	15,2	126	0
Итого			437	7,7	12	47,5	330	0,4
Обед								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	5,1	4,9	13,8	120	4,2
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	8,5	8,7	10,8	157	12,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,4	89	0
Итого			650	16,5	14	48,8	389	17,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	60	5,4	3	41,8	215	0
Итого			260	11	7,9	51,1	320	1
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	1	4,1	28	1,9
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,8	11,3	1,7	132	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			450	9	12,5	28,6	263	2,1
Всего				44,2	46,4	176	1302	20,6

Повар

