Согласовано

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

МЕНЮ

5 сентября 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	4,4	6,6	26,4	184	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	10,5	76	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	2,9	7,4	11,4	123	0
Итого			**443**	**10,1**	**16,4**	**48,3**	**383**	**1**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10	48	10,2
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**10**	**48**	**10,2**
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,4	7,9	15,3	157	4,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,1	18,3	122	8,9
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	11,1	13,1	3,6	175	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,3	14,9	72	0
Итого			**661**	**21,5**	**25,4**	**59,9**	**557**	**14**
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	5	4,4	8	100	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,3	49	0
Итого			**230**	**6,6**	**4,5**	**18,3**	**149**	**1,2**
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	21,8	19,2	29,6	382	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	17,2	81	0
Итого			**450**	**24,5**	**19,4**	**53,9**	**492**	**0,3**
Всего				**63,1**	**66,1**	**190,4**	**1629**	**26,7**

Повар _____