

Согласовано

Заведующая
МДОУ "Детский сад №79"
Козлова Т.А./**МЕНЮ**
5 ноября 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								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	7	22,4	176	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,3	95	0
Итого			436	12,3	11,5	48,3	348	1
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,2	7	10,8	132	12,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	12,8	34	293	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			661	19,1	20,2	72,8	554	13,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			225	6,3	5,7	28,6	194	1
Ужин								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	24,6	18	23,6	360	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	50			11,5	46	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,5	0,3	23	108	0
Итого			450	28,2	18,3	65,2	543	0,3
Всего				65,9	55,7	214,9	1639	15,8

Повар