



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

МЕНЮ

5 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,4	6,1	25,4	179	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,7	2,3	10,3	74	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,4	96	0
Итого			436	12	10,4	51,1	349	1
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/11	5,8	6,8	13,5	142	13,8
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	2,7	123	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,3	88	0
Итого			661	21,2	20,1	72	557	14,6
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	5,4	4,8	8,7	110	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,9	56	0
Итого			230	7,2	4,9	20,6	166	1,4
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	7	0,7
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,7	11,3	1,6	131	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,2	19,8	93	0
Итого			450	9,3	11,5	29,6	260	0,9
Всего				49,7	46,9	173,3	1332	17,9

Повар Лагуля