

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Козлова Т.А./

## МЕНЮ

7 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	3,9	27,8	168	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,6	97	0
Итого			436	12	8,1	51,6	328	0
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,2	7,9	10,7	138	12,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14	33,9	303	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	18,1	87	0
Итого			661	18,6	22,3	69,5	555	13,5
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,9	3,5	33,5	188	0,1
Итого			260	11,5	8,4	42,8	293	1,1
<b>Ужин</b>								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,5	5,4	25,6	174	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,3	11	77	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,8	0,2	18,2	86	0
Итого			450	11,1	7,9	54,8	337	1
Всего				54,2	46,9	238,3	1596	17,2

Повар

