



Согласовано

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

МЕНЮ

8 ноября 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	5,8	22,4	162	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,7	78	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	4,1	2	16,9	103	0
Итого			436	11,8	10,3	50	343	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	5,1	4,9	13,7	120	4,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	3,9	24,9	156	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,6	3,7	2,8	96	7,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	18,1	87	0
Итого			650	23	12,9	66,3	486	11,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	5,9	4,3	37,2	211	0,1
Итого			260	11,5	9,2	46,5	316	1,1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	0,5		1,1	7	0,7
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,8	10,6	1,8	125	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,4	77	0
Итого			450	8,9	10,8	26,4	238	0,9
Всего				56,2	43,4	209	1469	18,9

Повар