

Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Жозлова Т.А./

МЕНЮ

9 января 2025 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/6	6,3	4,7	30,7	190	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,1	13,8	119	0
Итого			443	8,6	10,8	51,6	338	0
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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	3,8	5,2	12,2	112	3,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	7,3	8	8,1	134	26
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	18	87	0
Итого			650	13,9	13,6	45,1	360	29,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,1	4,3	37,7	213	0,1
Итого			260	11,7	9,2	47	318	1,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,4	6,1	21,2	162	0,5
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,3	10,9	77	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	0,2	13,3	63	0
Итого			450	10,2	8,6	45,4	302	1
Всего				45,4	42,4	208,9	1404	35,4

Повар _____