

Согласовано

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

10 марта 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	4,7	27,8	175	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,1	25	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,7	2	14,3	91	0
Итого			436	11,8	8,9	48,3	322	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200	5	5,8	10,4	115	11,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,9	12,2	33,9	285	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,5	84	0
Итого			650	17,6	18,4	67,6	507	12,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	462	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,1	3,5	39,6	214	0,1
Итого			260	11,7	8,4	48,9	319	1,1
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,4	6,2	25,4	180	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,3	10,8	76	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15	71	0
Итого			450	10,4	8,7	51,2	327	1
Всего				51,5	44,4	216	1475	15

Повар

