

Согласовано

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

МЕНЮ

10 января 2025 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		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4,3	5,3	24,8	166	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,7	9,8	65	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,7	2	14,4	91	0
Итого			436	10,1	9	49	322	0,8
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200	5,9	5,4	14	128	4,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	7,4	8,3	20,7	186	10,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3	0,4	19	92	0
Итого			650	16,3	14,1	60,5	433	14,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,4	0,6	4,4	25	0
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			260	7,8	6,9	36,2	240	1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	7	0,7
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,7	10,5	1,5	123	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	17	80	0
Итого			450	8,9	10,7	26,7	239	0,8
Всего				43,1	40,7	172,4	1234	17,1

Повар

