Согласовано

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

МЕНЮ

11 октября 2024 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,6	6,4	21,9	164	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,7	2,3	10,2	73	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,8	2	14,9	93	0
Итого			**436**	**11,1**	**10,7**	**47**	**330**	**1**
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	100	0,1	0,1	3,2	16	1,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			**300**	**1,1**	**0,3**	**23**	**102**	**5,4**
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,8	7,9	14	153	4,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,3	18,3	114	8,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,4	4,7	3,1	104	7,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			**661**	**20,6**	**16,3**	**60,4**	**485**	**20,7**
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			**230**	**7,9**	**7,8**	**31,6**	**230**	**1**
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,2		0,4	3	1,3
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	160	10,1	3,9	21	160	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,7	0,2	17,7	84	0
Итого			**450**	**13,1**	**4,1**	**48,1**	**283**	**1,3**
Всего				**53,8**	**39,2**	**210,1**	**1430**	**29,4**

Повар _____