



Согласовано

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



МЕНЮ

11 ноября 2024 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	3,8	30,7	177	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,8	2	14,5	91	0
Итого			436	11,3	8	52,4	328	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,4	6,9	11,2	132	13,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	12,8	34	294	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,8	91	0
Итого			661	18,9	20,1	70,8	544	15,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,9	4,3	34,5	199	0,1
Итого			260	11,5	9,2	43,8	304	1,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,2	21,3	164	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12	82	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	16,8	79	0
Итого			450	11	8,8	50,1	325	1
Всего				52,7	46,1	217,1	1501	17,2

Повар Лагуц