

Согласовано

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

МЕНЮ

13 марта 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	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,5	6,3	25,6	181	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	10,5	76	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,5	6,1	15,3	126	0
Итого			437	10,8	14,9	51,4	383	1
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/11	5,5	5,7	11,2	122	12,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	3	30,7	169	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	6,9	7,5	2,7	107	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,4	89	0
Итого			661	20,2	16,6	68,8	510	13,4
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	5,4	4,8	8,7	109	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,8	56	0
Итого			230	7,2	4,9	20,5	165	1,3
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	19	15,3	24,3	314	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,2	19,6	93	0
Итого			450	22,1	15,5	51	436	0,3
Всего				60,3	51,9	191,7	1494	16

Повар

