

Согласовано

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

МЕНЮ

14 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	5,8	22,3	160	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,4	96	0
Итого			436	11,6	10,3	48,3	333	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,3	7	14	143	4,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	8,8	8,9	6,9	145	22
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,9	0,3	12,3	59	0
Итого			661	16	16,2	39	370	26,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			230	7,4	6,3	31,8	215	1
Ужин								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,7	3,1	2,7	42	1
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	10,1	3,9	21	160	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,4	78	0
Итого			450	13,4	7,2	47,2	309	1
Всего				49,4	40,2	186,1	1313	33,2

Повар

