

Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Козлова Т.А./

МЕНЮ

15 ноября 2024 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4,8	5,8	25,6	175	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	11,6	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,1	13,6	118	0
Итого			437	9,6	14,1	50,8	370	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	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,4	6,8	15,2	147	4,5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	10,2	8,8	9	158	28,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,6	85	0
Итого			661	18,3	16	48,6	417	33,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			225	6,3	5,7	28,6	194	1
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,3		0,7	5	1,9
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	10,1	3,1	21	152	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	15,8	75	0
Итого			450	12,9	3,3	44,6	261	1,9
Всего				48,1	39,3	192,4	1328	41,1

Повар