

Согласовано

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

# МЕНЮ

15 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,5	5,9	26,4	177	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		7,4	30	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,3	5,9	14,4	120	0
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>6,9</b>	<b>11,8</b>	<b>48,2</b>	<b>327</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б	200	5,2	4,9	15,1	126	4,4
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	9,2	9,3	10,6	164	12,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	17,7	85	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>17,2</b>	<b>14,6</b>	<b>50,2</b>	<b>402</b>	<b>17,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	60	6	3,5	46,2	239	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,6</b>	<b>8,4</b>	<b>55,5</b>	<b>344</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,8	1,1	4,4	30	2,1
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,5	10,1	1,3	118	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,3	72	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,7</b>	<b>11,4</b>	<b>28,1</b>	<b>249</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,4</b>	<b>46,2</b>	<b>182</b>	<b>1322</b>	<b>20,9</b>

Повар \_\_\_\_\_