



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

# МЕНЮ

16 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,6	6,3	25,6	182	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,5	76	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,7	2	14,1	90	0
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>12,2</b>	<b>10,8</b>	<b>50,2</b>	<b>348</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200	5,6	5,8	13,7	130	13,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	3,8	30,7	177	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	6,2	7,9	2,7	107	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,4	84	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>19,4</b>	<b>17,9</b>	<b>71,3</b>	<b>525</b>	<b>14,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11	52	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>20,7</b>	<b>91</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	18,4	15,6	25,6	320	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,1	25	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,8	0,2	18,3	86	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,3</b>	<b>15,8</b>	<b>50</b>	<b>431</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>44,6</b>	<b>192,2</b>	<b>1395</b>	<b>15,9</b>

Повар \_\_\_\_\_

*Лариса*