



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	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
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
Итого			436	12,2	10,8	50,2	348	1
Обед								
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
Итого			650	19,4	17,9	71,3	525	14,6
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11	52	0
Итого			230	1,7	0,1	20,7	91	0
Ужин								
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
Итого			450	21,3	15,8	50	431	0,3
Всего				54,6	44,6	192,2	1395	15,9

Повар _____

Лариса