

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

/Козлова Т.А./



МЕНЮ

16 июля 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								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	7,8	22,4	183	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4	7,8	16,1	151	0
Итого			443	12,4	18,1	49,1	411	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,9	86	4,01
Итого			200	1	0,2	19,9	86	4,01
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,7	7,4	11,8	141	15,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	5,2	17,2	127	8,2
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	11,3	13,1	5,2	183	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,6	0,5	23	111	0
Итого			661	23,4	26,2	65	593	24,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	7,9	7,8	31,6	230	1
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	160	21	18,4	18,6	327	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	40			11,5	46	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,3	21,9	104	0
Итого			450	24,4	18,7	60,1	509	0,3
Всего				69,1	71	225,7	1829	30,41

Повар