

Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Козлова Т.А./

**МЕНЮ**

16 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	4,7	27,8	175	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,7	2	14,1	90	0
Итого			436	11,8	8,9	49,1	325	0
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,2	6,7	10,6	127	12,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	12,8	33,8	293	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3	0,4	18,9	91	0
Итого			661	18,8	19,9	70,1	538	13,3
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,1	3,4	37,7	204	0,1
Итого			260	11,7	8,3	47	309	1,1
<b>Ужин</b>								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,6	6,3	25,6	182	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12	82	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	17,2	81	0
Итого			450	11,1	8,9	54,8	345	1
Всего				53,4	46	221	1517	15,4

Повар

Мат-