Согласовано

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

МЕНЮ

17 марта 2025 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		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	3,8	30,7	177	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	3,9	7,8	15,4	148	0
Итого			**437**	**11,4**	**13,8**	**53,3**	**385**	**0**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			**200**	**1**	**0,2**	**19,8**	**86**	**4**
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	5,8	9,6	114	11,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,9	12,2	33,9	285	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,4	89	0
Итого			**661**	**17,9**	**18,4**	**67,7**	**511**	**12,8**
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			13,4	54	0
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,2	3,5	39,5	213	0,1
Итого			**260**	**6,2**	**3,5**	**52,9**	**267**	**0,1**
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,4	6,9	22,2	174	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,3	10,9	77	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	15,9	75	0
Итого			**450**	**10,6**	**9,4**	**49**	**326**	**1**
Всего				**47,1**	**45,3**	**242,7**	**1575**	**17,9**

Повар _____