

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

/Козлова Т.А./

МЕНЮ

17 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	5,5	26,8	179	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,2	7,8	17,2	156	0
Итого			443	12,3	15,5	51,2	395	0
Обед								
2008	94	СУП ПОЛЕВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	200/9	6,4	9,5	9,2	150	4,8
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	200	10,9	16,3	33,5	323	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,6	0,5	23,3	112	0
Итого			659	20,9	26,3	72,8	612	5,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	6	3,5	34,5	192	0,1
Итого			260	11,6	8,4	43,8	297	1,1
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,3	6,8	26,2	188	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,1	10,6	73	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,2	18,8	89	0
Итого			450	10,8	9,1	55,6	350	1
Всего				55,6	59,3	223,4	1654	7,7

Повар