

Согласовано

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

МЕНЮ

17 октября 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,5	5,9	26,4	177	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,5	77	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,4	96	0
Итого			436	11,3	10,4	52,3	350	1
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,4	7,6	15,4	154	4,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,1	18,4	122	8,9
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,8	9,5	5	148	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,5	22	106	0
Итого			661	22,3	21,7	68,6	561	13,8
Полдник								
2008		СНЕЖОК	200	5,8	5	8	107	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	13,1	62	0
Итого			230	7,8	5,2	21,1	169	0
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	23,2	17,7	29,1	374	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,3	21,8	103	0
Итого			450	26,6	18	59	509	0,3
Всего				68	55,3	201	1589	15,1

Повар

