

Согласовано

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

## МЕНЮ

18 июня 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	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,4	9,3	22,3	195	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	10,4	75	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,1	7,8	16,8	155	0
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>12,3</b>	<b>19,5</b>	<b>49,5</b>	<b>425</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,2	8,8	9,9	145	12
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	9,6	12	16,7	213	8,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,5	23,7	114	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>18,5</b>	<b>21,3</b>	<b>58,1</b>	<b>503</b>	<b>20,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,9</b>	<b>7,8</b>	<b>31,6</b>	<b>230</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	25	22,5	31,6	434	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,8	0,2	18,7	88	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>27,9</b>	<b>22,7</b>	<b>57,4</b>	<b>551</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>67,6</b>	<b>71,5</b>	<b>216,8</b>	<b>1795</b>	<b>26,9</b>

Повар *Лагу*