Согласовано

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

МЕНЮ

18 июля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,6	7,1	26,7	193	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	11,6	81	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,9	7,8	15,4	148	0
Итого			**443**	**12,4**	**17,4**	**53,7**	**422**	**1**
Обед								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,9	8,5	18,1	176	6,2
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	160	9,1	11,3	9,9	178	8,4
2008	411	ПОДЛИВА	40	0,4		2,4	11	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,5	21,7	105	0
Итого			**661**	**18,8**	**20,3**	**60,8**	**505**	**15,5**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			**230**	**7,4**	**6,3**	**31,8**	**215**	**1**
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1	6	0,6
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,8	12,1	1,7	140	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,1	0,3	20,7	98	0
Итого			**450**	**9,5**	**12,4**	**32,4**	**280**	**0,8**
Всего				**48,1**	**56,4**	**178,7**	**1422**	**18,3**

Повар _____