



Согласовано

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

МЕНЮ

18 октября 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								
2008	190	КАША ПШЁННАЯ	200	5,3	6,1	26,2	181	0,5
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	11,1	76	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,1	16,2	130	0
Итого			437	10,5	14,5	53,5	387	1
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	99	СУП С ГОРОХОМ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	7,1	4,2	14,3	126	4,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	10,3	8,8	8,8	157	28,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,5	89	0
Итого			661	20,3	13,4	48,4	399	32,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	4,4	8,4	95	0,9
2008		СНЕЖОК	200	0,4	0,4	0,6	8	0
2012	479	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,8	3,2	34,4	188	0,1
Итого			460	11,2	8	43,4	291	1
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,7		4,1	20	1,9
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,7	8,4	1,6	105	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,2	19	90	0
Итого			450	9,4	8,6	32,8	247	2,1
Всего				52,4	44,7	197,9	1410	40,9

Повар Мазур