



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

МЕНЮ

19 февраля 2025 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	5,4	6,1	25,3	178	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		6,4	26	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,3	95	0
Итого			436	9,4	8,1	47	299	0,5
Обед								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	5,1	5,9	13,8	129	4,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	4,7	24,9	163	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	6,9	8,5	2,7	115	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,1	0,4	20	96	0
Итого			650	20,6	19,5	67,2	526	5
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			13,4	54	0
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			230	1,8	1,4	35,9	164	0
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	1	4,1	28	1,9
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	150	10	7,4	1,1	112	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	14,9	70	0
Итого			450	13,1	8,6	27,2	239	2,1
Всего				44,9	37,6	177,3	1228	7,6

Повар Лагуна