

Согласовано

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

# МЕНЮ

19 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,4	6,9	22,3	174	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	11,5	80	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	4	2	15,9	98	0
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>12,2</b>	<b>11,3</b>	<b>49,7</b>	<b>352</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,3	6,8	11	131	12,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3	4,3	18,8	127	9
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	11,1	12	3,8	168	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,5	0,3	16,1	78	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>21,9</b>	<b>23,4</b>	<b>56,5</b>	<b>531</b>	<b>22,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,4</b>	<b>6,3</b>	<b>31,8</b>	<b>215</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	18,6	16,2	18,1	295	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	50			11,5	46	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,5	78	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,2</b>	<b>16,4</b>	<b>53,2</b>	<b>448</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>62,7</b>	<b>57,4</b>	<b>191,2</b>	<b>1546</b>	<b>24,7</b>

Повар Лозлова Т.А.