

Согласовано



Заведующая

МДОУ Детский сад №79"

Козлова Т.А./

МЕНЮ

19 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,6	6,3	25,7	183	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	78	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,4	6,1	14,6	123	0
Итого			437	10,9	14,9	50,9	384	1
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/11	5,6	6,6	13,3	140	13,7
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	3,8	30,7	177	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,6	9,1	2,7	123	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,1	0,4	19,6	94	0
Итого			661	21,2	19,9	73,1	561	14,5
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	5	4,5	8,1	102	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,7	60	0
Итого			230	6,9	4,7	20,8	162	1,3
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,4		0,9	6	0,6
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,8	11,4	1,8	132	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,3	21,2	100	0
Итого			450	9,5	11,7	31	267	0,8
Всего				48,5	51,2	175,8	1374	17,6

Повар

Маш