

Согласовано

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

20 января 2025 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	3,8	30,7	177	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,8	2	14,8	93	0
Итого			436	11,3	8	52,7	330	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	200	5	5,8	10,4	115	12,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,8	12,2	33,6	283	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,3	88	0
Итого			650	17,7	18,4	69,1	513	13,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6,1	3,5	39,6	214	0,1
Итого			260	11,7	8,4	48,9	319	1,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,7	7,1	22,6	179	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		7,4	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	15,8	74	0
Итого			450	8,2	7,3	45,8	283	0,6
Всего				48,9	42,1	216,5	1445	14,8

Повар

