

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>11,3</b>	<b>8</b>	<b>52,7</b>	<b>330</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>17,7</b>	<b>18,4</b>	<b>69,1</b>	<b>513</b>	<b>13,1</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,7</b>	<b>8,4</b>	<b>48,9</b>	<b>319</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,2</b>	<b>7,3</b>	<b>45,8</b>	<b>283</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>48,9</b>	<b>42,1</b>	<b>216,5</b>	<b>1445</b>	<b>14,8</b>

Повар