

Согласовано

Заведующая
МДОУ "Детский сад №79"
Жозлова Т.А./**МЕНЮ**
20 марта 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,4	5,8	26,4	176	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	10,5	76	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,1	94	0
Итого			436	11,1	10,2	52	346	1
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/11	4,8	5,4	14,8	130	4,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,6	4,1	17,1	116	8,3
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	9,8	9,1	4	139	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,2	0,4	20,3	98	0
Итого			661	20,4	19	62	506	13,2
Полдник								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,3	49	0
2008		ЙОГУРТ	200	5,3	4,8	8,6	108	1,3
Итого			230	6,9	4,9	18,9	157	1,3
Ужин								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	18,2	14	19,1	280	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	50			7,8	31	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	17,2	81	0
Итого			450	20,9	14,2	51,2	421	0,3
Всего				59,3	48,3	184,1	1430	15,8

Повар

