

Согласовано

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



МЕНЮ

21 октября 2024 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								
			40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	4,7	26,8	171	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	4	2	16,1	99	0
Итого			436	12,1	8,9	50,1	330	0
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,2	4	10,8	104	12,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	9,9	34	267	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,5	89	0
Итого			661	18,7	14,3	70,1	487	13,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,9	1,6	34,5	174	0,1
Итого			260	11,5	6,5	43,8	279	1,1
Ужин								
2008	187	КАША МАННАЯ	200	4,7	5,8	23,2	164	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	11	78	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,8	0,2	18,5	88	0
Итого			450	10,3	8,4	52,7	330	1
Всего				53,6	38,3	236,3	1509	17,3

Повар

Смирнов