

Согласовано

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

23 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	4,3	6,6	26,2	182	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,3	11,8	79	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,8	2	14,9	93	0
Итого			436	10,8	10,9	52,9	354	1
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,6	6,1	16,4	145	4,6
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	9,2	7,9	10,8	151	12,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			661	17,5	14,4	52,2	410	17,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	60	6	3,7	43,2	229	0,1
Итого			260	11,6	8,6	52,5	334	1,1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ ТЁРТОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	50	0,6	0,7	5,3	31	0,9
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,7	9,1	1,7	111	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	17,3	82	0
Итого			450	9	10	32,4	256	1,1
Всего				48,9	43,9	190	1354	20,7

Повар

