

Согласовано

Заведующая
МДОУ "Детский сад №79"
(Козлова Т.А.)

МЕНЮ

23 декабря 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								
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	3,9	2	15,4	96	0
Итого			436	11,4	8	53,3	333	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	200	5	5	10,5	108	12,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	12	33,9	285	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,2	0,4	20,2	97	0
Итого			650	18,8	17,4	71,4	517	13,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,9	3,1	34,5	188	0,1
Итого			260	11,5	8	43,8	293	1,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,2	21,4	165	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12,1	83	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,8	0,2	18,7	88	0
Итого			450	11,2	8,8	52,2	336	1
Всего				52,9	42,2	220,7	1479	15,5

Повар

Мар