

Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Козлова Т.А./

МЕНЮ

24 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	4,7	27,8	175	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,8	2	15	94	0
Итого			436	11,9	8,9	50	329	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	5,8	10,7	120	12,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,9	12,2	33,9	285	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			661	18,2	18,4	70,2	523	13,4
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			13,4	54	0
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,3	4,6	41,4	230	0,1
Итого			260	6,3	4,6	54,8	284	0,1
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,6	6,3	24,8	179	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	11,2	79	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,7	0,2	17,5	83	0
Итого			450	11,2	8,9	53,5	341	1
Всего				48,6	41	248,1	1560	16,1

Повар