

Согласовано

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

МЕНЮ

24 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 ПШЕННАЯ	200	5,5	6,2	25,5	180	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,8	2	14,6	92	0
Итого			436	9,4	8,2	47,2	301	0,5
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/11	5,8	6,7	13,5	141	13,8
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	3	30,7	169	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,6	9	2,7	122	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3	0,4	19,1	92	0
Итого			661	21,3	19,1	72,8	551	14,6
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	5	4,5	8,1	101	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			230	6,9	4,7	20,6	160	1,3
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	18,8	14,9	26,6	319	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	10,4	75	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,3	20,9	99	0
Итого			450	24,8	17,6	57,9	493	0,8
Всего				62,4	49,6	198,5	1505	17,2

Повар

