

Согласовано

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

МЕНЮ

26 марта 2025 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 4,4 | 5,8 | 26,4 | 176 | 0,5 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,8 | 2,3 | 12 | 81 | 0,5 |
| 2012 | | БАТОН С СЫРОМ | 30/0/6 | 4 | 2 | 15,9 | 98 | 0 |
| Итого | | | 436 | 11,2 | 10,1 | 54,3 | 355 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ | 200/11 | 5,5 | 6 | 15,6 | 141 | 4,2 |
| 2008 | 309 | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ | 200 | 8,5 | 8,7 | 10,9 | 158 | 13 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,8 | 100 | 0 |
| Итого | | | 661 | 17,2 | 15,1 | 53,1 | 422 | 17,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 | 1 |
| 2012 | 473 | УГОЛОК С ПОВИДЛОМ | 60 | 6,1 | 4,5 | 45,4 | 244 | 0,1 |
| Итого | | | 260 | 11,7 | 9,4 | 54,7 | 349 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 50 | 0,7 | 1 | 4,1 | 28 | 1,9 |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 150 | 10,3 | 7,4 | 1 | 113 | 0,2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,9 | 0,2 | 18,8 | 89 | 0 |
| Итого | | | 450 | 14 | 8,6 | 31 | 259 | 2,1 |
| Всего | | | | 54,1 | 43,2 | 193,1 | 1385 | 21,4 |

Повар

