

Согласовано

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

МЕНЮ

26 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4,8	6,6	26,6	186	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	11,6	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,6	7,8	13,7	140	0
Итого			443	11	16,6	51,9	403	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,1	0,1	3,2	15	3,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			300	1,1	0,3	23	101	7,3
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	7,3	7,3	16	163	5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,9	9,5	8,1	159	26,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			9	36	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,1	82	0
Итого			661	19,9	17,2	50,2	440	31,9
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			11,5	46	0
2012	469	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,5	7	35,1	240	0,1
Итого			260	9,5	7	46,6	286	0,1
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	1,1	1,1	6,3	39	3
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	6,1	12,7	2,2	147	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	16,1	76	0
Итого			450	9,7	14	31,7	291	3,2
Всего				51,2	55,1	203,4	1521	43,5

Повар

