

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

/Козлова Т.А./

МЕНЮ

27 сентября 2024 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	6,6	22,4	169	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,7	78	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,3	7,5	11,6	128	0
Итого			443	11	16,6	44,7	375	1
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	100	0,1	0,1	3,5	17	1,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			300	1,1	0,3	23,3	103	5,5
Обед								
2008	94	СУП ПОЛЕВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,3	7,3	9,5	128	4,8
2012	205	РИС ОТКИДНОЙ	130	3,1	3,7	32,3	174	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,7	4,8	3,3	107	8,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,5	84	0
Итого			661	20,8	16,2	70,4	524	12,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,9	3,5	34,5	192	0,1
Итого			260	11,5	8,4	43,8	297	1,1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ ТЁРТОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	50	0,5	1	5	32	0,8
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,9	11,2	1,9	133	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,7	0,2	17,5	83	0
Итого			450	9,2	12,4	32,5	280	1
Всего				53,6	53,9	214,7	1579	21,5

Повар

