

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Жериха /Козлова Т.А./**МЕНЮ**

28 июня 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,3	8,6	28,3	213	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	12,3	86	0,6
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	2,9	7,7	9,2	118	0
Итого			443	11,3	18,9	49,8	417	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,4	8,7	14,9	166	4,2
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	9,4	9,4	10,8	166	15,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,1	33	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,5	89	0
Итого			661	17,8	18,6	52,3	454	20,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	6	5,5	48,8	267	0,1
Итого			260	11,6	10,4	58,1	372	1,1
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,3	7	5
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	160	10,1	6,3	21,1	181	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,2	18,7	89	0
Итого			450	13,5	6,6	48,2	306	5
Всего				55,2	54,7	228,6	1635	31,4

Повар

Лавров