Согласовано

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

МЕНЮ

28 октября 2024 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	2,5	30,7	165	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,3	96	0
Итого			**436**	**11,4**	**6,7**	**53,2**	**321**	**0**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			**200**	**1**	**0,2**	**19,8**	**86**	**4**
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,2	7,8	10,7	137	12,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	13,5	33,9	299	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			**661**	**18,3**	**21,6**	**67,6**	**541**	**13,5**
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,9	3,5	34,5	192	0,1
Итого			**260**	**11,5**	**8,4**	**43,8**	**297**	**1,1**
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,4	5,6	22,3	163	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,3	12	81	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	16,1	76	0
Итого			**450**	**10,6**	**8,1**	**50,4**	**320**	**1**
Всего				**52,8**	**45**	**234,8**	**1565**	**19,6**

Повар _____