

Согласовано

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

МЕНЮ

29 января 2025 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,4	5,8	26,4	177	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		6,4	26	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	4	2	15,8	98	0
Итого			436	8,5	7,8	48,6	301	0,5
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,3	4,9	15,3	127	4,2
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	8,4	7,7	10,4	146	12,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3	0,4	19,1	92	0
Итого			650	16,7	13	50,6	388	16,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	469	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,7	5,6	36	228	0,1
Итого			260	14,3	10,5	45,3	333	1,1
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,9	1,1	5,3	34	2,5
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	150	9,5	8,2	1	117	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,1	25	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,4	77	0
Итого			450	13	9,5	28,8	253	2,7
Всего				52,5	40,8	173,3	1275	21

Повар