

Согласовано

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

МЕНЮ

29 ноября 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4,5	5,5	25,1	169	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,9	11,1	72	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,7	2	14	89	0
Итого			436	10,5	9,4	50,2	330	0,8
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	7,1	7	14,2	150	4,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	10,1	8,8	8,6	155	28,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,5	89	0
Итого			661	20,1	16,2	48,1	421	32,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,9	5,1	34,5	207	0,1
Итого			260	11,5	10	43,8	312	1,1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	7	0,7
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,7	11,3	1,6	131	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	16,8	79	0
Итого			450	8,9	11,5	26,6	246	0,9
Всего				51	47,1	168,7	1309	35,2

Повар

Лодыж