

Согласовано

Заведующая
МДОУ "Детский сад №79"
Козлова Т.А./**МЕНЮ**
30 января 2025 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,5	6,2	25,6	181	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	10,5	76	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,7	2	14,2	90	0
Итого			436	12	10,6	50,3	347	1
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200	5,8	5,9	14,9	136	14,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	3,8	30,7	177	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	6,9	8,5	2,7	115	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3	0,4	19,3	93	0
Итого			650	20,6	18,6	73,4	544	15,2
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			13,4	54	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,2	12,2	57	0
Итого			230	1,8	0,2	25,6	111	0
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	20,2	15,7	28,1	339	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,1	25	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,1	0,3	20,3	96	0
Итого			450	23,4	16	54,5	460	0,3
Всего				57,8	45,4	203,8	1462	16,5

Повар

