

Согласовано

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

МЕНЮ

30 августа 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	7	24,9	184	0,6
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		7,4	30	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,2	7,7	17,5	156	0
Итого			443	9,6	14,7	49,8	370	0,6
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	6	6,9	14,5	148	14,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	4,7	24,9	163	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,4	5,7	2,4	109	7,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			661	23,5	17,6	66,4	532	21,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,8	9,2	103	1
2008		ПРЯНИКИ	30	1	0,8	12,6	62	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			260	8,8	8,5	44,1	290	1
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	5,1	18,8	133	9
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	8	4,4	0,4	72	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,7	0,2	17,8	84	0
Итого			450	13,7	9,7	46	325	9,3
Всего				55,6	50,5	206,3	1517	32,4

Повар

