

Согласовано

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

МЕНЮ

30 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	4,6	30,7	184	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4	7,8	15,9	150	0
Итого			443	11,5	14,6	55,7	401	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	12,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	15,6	33,9	317	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,1	82	0
Итого			661	18,5	23,8	68,5	563	13,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,9	4,2	34,5	199	0,1
Итого			260	11,5	9,1	43,8	304	1,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,2	22,4	168	0,5
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	11,6	81	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,6	78	0
Итого			450	10,9	8,9	50,6	327	1
Всего				53,4	56,6	238,4	1681	19,5

Повар

М.А. Козлова