

Согласовано

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

МЕНЮ

30 октября 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,6	6,3	25,7	182	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12,1	82	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,8	2	14,4	91	0
Итого			436	12,3	10,7	52,2	355	1
Обед								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,3	6,8	14	141	4,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	4,7	24,9	163	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9	4,6	3	101	7,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			661	22,5	16,5	67	519	11,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	60	6	3,5	41,9	222	0,1
Итого			260	11,6	8,4	51,2	327	1,1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1	3,1	26	8,1
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,8	10,3	1,7	123	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15	71	0
Итого			450	9	11,5	27,9	252	8,3
Всего				55,4	47,1	198,3	1453	21,8

Повар

Мар