

Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Козлова Т.А./

**МЕНЮ**

3 июля 2024 г.

Ясли 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 189           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                        | 150        | 4,2               | 6,6         | 22           | 165                           | 0,5            |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 150        | 2,9               | 2,4         | 11           | 79                            | 0,5            |
| 2012             |               | БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ                       | 30/5/4     | 3,6               | 5,5         | 16,5         | 131                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>339</b> | <b>10,7</b>       | <b>14,5</b> | <b>49,5</b>  | <b>375</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>Обед</b>      |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 104           | СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/9      | 5,5               | 5,6         | 11,8         | 123                           | 4,6            |
| 2008             | 309           | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ                       | 150        | 8,3               | 7,7         | 9,4          | 141                           | 11,4           |
| 2008             | 402           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                       | 150        |                   |             | 6,8          | 28                            | 0,4            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 40         | 2,7               | 0,4         | 17,6         | 85                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>499</b> | <b>16,5</b>       | <b>13,7</b> | <b>45,6</b>  | <b>377</b>                    | <b>16,4</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                             | 150        | 4,3               | 3,7         | 7            | 79                            | 0,8            |
| 2012             | 473           | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                          | 50         | 5,4               | 3,4         | 45,5         | 234                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>200</b> | <b>9,7</b>        | <b>7,1</b>  | <b>52,5</b>  | <b>313</b>                    | <b>0,9</b>     |
| <b>Ужин</b>      |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 33            | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                             | 40         | 0,6               | 1           | 3,2          | 24                            | 1,5            |
| 2008             | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                            | 110        | 5,9               | 13,6        | 2            | 154                           | 0,2            |
| 2008             | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 150        | 0,1               |             | 7            | 28                            | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30         | 1,6               | 0,1         | 10,3         | 49                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>330</b> | <b>8,2</b>        | <b>14,7</b> | <b>22,5</b>  | <b>255</b>                    | <b>1,7</b>     |
| <b>Всего</b>     |               |  |            | <b>45,1</b>       | <b>50</b>   | <b>170,1</b> | <b>1320</b>                   | <b>20</b>      |

Повар