

Согласовано

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

5 ноября 2024 г.

Ясли 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,7	17,9	142	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,3	10,1	72	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,3	89	0
Итого			334	10,6	9,5	43,3	303	1
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,5	5,3	9,3	107	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	10,3	29,9	251	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	0,3	14	67	0
Итого			499	16,2	15,9	59	448	11,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			175	5	4,5	26,3	168	0,8
Ужин								
2008	219	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	22	15,9	17,5	307	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	30			7,8	31	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,2	13,8	65	0
Итого			330	24,2	16,1	45,1	427	0,3
Всего				56	46	173,7	1346	13,8

Повар