

Согласовано



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

МЕНЮ

5 декабря 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	150	4,5	4,9	21,5	150	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	2,1	8,9	65	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,4	89	0
Итого			334	10,3	8,5	45,8	304	0,8
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	4,8	5,1	11,5	115	12
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	4,3	2,9	27,4	153	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,9	7,5	2,3	105	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,6	70	0
Итого			499	18,3	15,8	61,6	466	12,6
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	4,1	3,6	6,6	82	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,9	56	0
Итого			180	5,9	3,7	18,5	138	1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	7	0,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,4	9,3	1,2	110	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,9	56	0
Итого			330	7,8	9,4	20,2	197	0,8
Всего				42,3	37,4	146,1	1105	15,2

Повар

Ладина