

Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

/Козлова Т.А./

**МЕНЮ**

6 июня 2024 г.

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	150	6	9,4	23,8	205	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,9	3,3	12,6	97	0,7
2012		ХЛЕБ С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	2,7	5,3	11,8	106	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>12,6</b>	<b>18</b>	<b>48,2</b>	<b>408</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	5,1	6,2	11,7	126	14,5
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	7,9	8,7	10,5	153	5,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,4	17,7	85	0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>15,8</b>	<b>15,3</b>	<b>46,7</b>	<b>391</b>	<b>20</b>
<b>Полдник</b>								
2008		СНЕЖОК	150	4,8	4,1	6,6	87	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,8	56	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>6,6</b>	<b>4,2</b>	<b>18,4</b>	<b>143</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,3		0,7	4	0,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,6	12,8	2,1	145	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,8	56	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>7,8</b>	<b>12,9</b>	<b>22,6</b>	<b>237</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>43,8</b>	<b>50,6</b>	<b>156,1</b>	<b>1265</b>	<b>26</b>

Повар