

Согласовано

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



# МЕНЮ

9 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	2,9	27,4	153	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,3	14,7	108	0
Итого			335	9,3	9,4	48,2	316	0
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	5,1	9,4	105	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	11,3	30	260	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,3	13,6	66	0
Итого			499	16	16,7	57,9	450	11,7
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,4	3,3	33	183	0,1
Итого			200	9,7	7	40	262	0,9
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,6	17,8	141	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	10,4	72	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,2	48	0
Итого			330	8,8	7,8	38,4	261	0,8
Всего				43,8	40,9	184,5	1289	13,4

Повар \_\_\_\_\_