

Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

/Козлова Т.А./

**МЕНЮ**

10 июня 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>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
2012		ХЛЕБ С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,6	5,4	18,1	136	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>10,5</b>	<b>12,1</b>	<b>53,6</b>	<b>366</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	150	4,5	5,4	10,1	108	13,1
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,7	13,1	30,7	280	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,4	0,4	21,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>17,6</b>	<b>18,9</b>	<b>68,2</b>	<b>515</b>	<b>14,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,4	4,2	30,1	180	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,7</b>	<b>7,9</b>	<b>37,1</b>	<b>259</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5	6	18,6	149	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3	12,1	91	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,7	0,2	18,1	85	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>11,3</b>	<b>9,2</b>	<b>48,8</b>	<b>325</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>48,3</b>	<b>227,5</b>	<b>1551</b>	<b>20,6</b>

Повар