

Согласовано

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

МЕНЮ

11 октября 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	4,6	17,1	125	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	9,3	69	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,3	1,5	14,9	87	0
Итого			334	9,8	8,4	41,3	281	0,9
II Завтрак								
2012	399	ЯБЛОКО	95	0,1	0,1	3,1	15	1,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			295	1,1	0,3	22,9	101	5,3
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,7	6	10,8	119	3,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2,2	3,2	13,5	92	6,5
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,6	4,5	2,6	96	6,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,3	13,7	66	0
Итого			499	17,6	14	45,5	392	16,7
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	4	3,6	6,4	81	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			180	6,3	6,5	28,7	206	1
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,2		0,4	3	1,3
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	8,9	3	18,6	138	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,1	0,1	7,1	33	0
Итого			330	10,3	3,1	32,1	198	1,3
Всего				45,1	32,3	170,5	1178	25,2

Повар

