

Согласовано



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

МЕНЮ

12 марта 2025 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,8	4,7	21,4	144	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	9,5	68	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,3	1,5	14,4	84	0
Итого			334	9,6	8,3	45,3	296	0,8
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	5,2	11,5	112	3,6
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	150	7,7	7,1	9,3	134	11,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	0,3	14,2	68	0
Итого			499	14,3	12,6	39,9	333	14,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	50	5,4	3,4	40	212	0,1
Итого			200	9,7	7,1	47	291	0,9
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,2	24	1,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,5	9,3	1,2	111	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9,1	43	0
Итого			330	7,6	10,4	19,5	202	1,6
Всего				41,2	38,4	151,7	1122	18,1

Повар