Согласовано

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

МЕНЮ

13 сентября 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	6,2	18,1	143	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	2,1	9,8	68	0,4
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,3	5,5	14,6	122	0
Итого			**339**	**9,5**	**13,8**	**42,5**	**333**	**0,8**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			**200**	**1**	**0,2**	**19,8**	**86**	**4**
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	7,5	10,8	131	3,8
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,4	8,9	5,4	137	17,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			499	**15,3**	**16,7**	**38,8**	**371**	**21,4**
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			**175**	**5**	**4,5**	**26,3**	**168**	**0,8**
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ ТЁРТОЙ МОРКОВИ	40	0,5	1	3,3	24	0,7
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	11	10,3	1	140	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,1	0,1	7,2	34	0
Итого			**330**	**12,7**	**11,4**	**18,5**	**226**	**0,9**
Всего				**43,5**	**46,6**	**145,9**	**1184**	**27,9**

Повар _____