

Согласовано

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

13 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,3	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	3,7	24	149	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,1	1,1	15,1	83	0
Итого			334	10,6	7,1	45,2	287	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	150	4,3	4,3	9,1	94	10,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,4	10,3	29,9	251	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	0,3	14,1	68	0
Итого			490	15,9	14,9	58,9	436	11,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,3	3,4	30,1	172	0,1
Итого			200	9,6	7,1	37,1	251	0,9
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,7	5	20,8	149	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	9,6	69	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,5	50	0
Итого			330	8,9	7,2	40,9	268	1
Всего				45	36,3	182,1	1242	13,7

Повар

