

Согласовано

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

15 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 189           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ            | 150        | 3,9               | 4,7         | 21,5         | 144                           | 0,5           |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                 | 150        | 0,1               |             | 6,3          | 26                            | 0             |
| 2012             |               | БАТОН С МАСЛОМ                   | 30/5       | 2,3               | 4,3         | 14,3         | 106                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>335</b> | <b>6,3</b>        | <b>9</b>    | <b>42,1</b>  | <b>276</b>                    | <b>0,5</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 90            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б       | 150        | 4,2               | 4,4         | 10,5         | 99                            | 3,8           |
| 2008             | 309           | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ           | 150        | 8,3               | 7,7         | 9,2          | 141                           | 11,2          |
| 2008             | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 150        |                   |             | 5,8          | 23                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40         | 2,2               | 0,3         | 14,2         | 68                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>490</b> | <b>14,7</b>       | <b>12,4</b> | <b>39,7</b>  | <b>331</b>                    | <b>15</b>     |
| <b>Полдник</b>   |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 150        | 4,3               | 3,7         | 7            | 79                            | 0,8           |
| 2012             | 473           | УГОЛОК С ПОВИДЛОМ                | 50         | 5,4               | 3,4         | 42,8         | 223                           | 0,1           |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>200</b> | <b>9,7</b>        | <b>7,1</b>  | <b>49,8</b>  | <b>302</b>                    | <b>0,9</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 33            | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                 | 40         | 0,6               | 1           | 3,5          | 26                            | 1,6           |
| 2008             | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                | 110        | 5,5               | 9,3         | 1,3          | 111                           | 0,1           |
| 2008             | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 150        | 0,1               |             | 6            | 24                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30         | 1,4               | 0,1         | 9,2          | 43                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>330</b> | <b>7,6</b>        | <b>10,4</b> | <b>20</b>    | <b>204</b>                    | <b>1,7</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |                                  |            | <b>38,3</b>       | <b>38,9</b> | <b>151,6</b> | <b>1113</b>                   | <b>18,1</b>   |

Повар \_\_\_\_\_