



Согласовано



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

# МЕНЮ

18 ноября 2024 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>								
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	3,5	1,5	16,2	93	0
Итого			334	11	7,5	46,3	297	0
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП ПОЛЕВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,7	5,7	8,4	106	4,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	10,3	30,1	252	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,5	0,3	16,3	78	0
Итого			499	16,7	16,3	60,6	459	5,4
<b>Полдник</b>								
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
<b>Ужин</b>								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,7	5,1	20,8	149	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	10,5	73	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11,3	53	0
Итого			330	9	7,4	42,6	275	1
Всего				46,3	38,3	186,6	1282	7,3

Повар