

Согласовано

Заведующая
МДОУ "Детский сад №79"
Козлова Т.А./**МЕНЮ**
19 августа 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,9	5,6	18,7	142	0
Итого			339	10,8	12,3	53,2	368	0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,2	0,2	5,1	25	5,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			295	1,2	0,4	24,9	111	9,2
Обед								
2008	83	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	5,3	6,6	14,2	142	13,1
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	13,1	30	276	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,4	18,2	88	0
Итого			499	17,6	20,1	69,2	533	14,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,4	4,1	33,9	195	0,1
Итого			200	9,7	7,8	40,9	274	0,9
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,7	17,9	142	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	10,5	73	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	13,3	63	0
Итого			330	9,2	8,1	41,7	278	1
Всего				48,5	48,7	229,9	1564	25,2

Повар