



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

# МЕНЮ

19 декабря 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	150	4,7	5,1	20,9	149	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,3	9,3	68	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,3	14,5	107	0
Итого			335	9,7	11,7	44,7	324	1
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	4,8	5	11,5	113	12
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	4,3	2,9	27,4	153	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,9	7,5	2,4	105	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,7	76	0
Итого			499	18,4	15,7	62,8	470	12,6
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	150	3,8	3,4	6,1	76	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,7	60	0
Итого			180	5,7	3,6	18,8	136	0,9
<b>Ужин</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,4		0,9	6	0,6
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	1,9	0,2	12,7	60	0
Итого			330	7,9	9,5	20,9	201	0,7
Всего				41,7	40,5	147,2	1131	15,2

Повар           мар