

Согласовано

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

20 марта 2025 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,8	4,7	21,4	144	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	9,1	67	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,1	88	0
Итого			334	9,7	8,4	45,6	299	0,8
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,2	5,1	10,4	107	3,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,9	3,2	11,3	81	5,3
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	8,9	7,3	3,8	118	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			499	17,5	15,9	46,6	403	9,3
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	4	3,6	6,4	81	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,3	49	0
Итого			180	5,6	3,7	16,7	130	1
Ужин								
2008	219	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	15,1	12,4	16,2	241	0,2
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	30			7,8	31	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,3	49	0
Итого			330	16,8	12,5	40,3	345	0,2
Всего				49,6	40,5	149,2	1177	11,3

Повар

