

Согласовано

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

МЕНЮ

21 января 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|----------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ | 150 | 4,6 | 4,9 | 20,6 | 146 | 0,4 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,5 | 2,1 | 9 | 66 | 0,4 |
| 2012 | | БАТОН С СЫРОМ | 30/0/4 | 3,3 | 1,5 | 14,5 | 85 | 0 |
| Итого | | | 334 | 10,4 | 8,5 | 44,1 | 297 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 85 | СУП С КЛЕЦКАМИ | 150 | 5,2 | 4,9 | 14,2 | 122 | 3,7 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ | 150 | 7 | 6,7 | 14,6 | 148 | 7,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,2 | 0,3 | 14,4 | 69 | 0 |
| Итого | | | 490 | 14,4 | 11,9 | 49 | 362 | 11,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 | 0,8 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 35 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128 | 0 |
| Итого | | | 185 | 6,4 | 5,3 | 33,3 | 207 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 120 | 14,3 | 12,1 | 16,2 | 235 | 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 | 1,4 | 0,1 | 9,2 | 44 | 0 |
| Итого | | | 330 | 15,8 | 12,2 | 39,2 | 334 | 0,2 |
| Всего | | | | 47 | 37,9 | 165,6 | 1200 | 12,9 |

Повар

