Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

_____ /Козлова Т.А./

МЕНЮ

21 апреля 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	2,5	2,2	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		5,1	21	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,5	90	0
Итого			**334**	**10,9**	**7,4**	**44,7**	**291**	**0**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			**200**	**1**	**0,2**	**19,6**	**83**	**1,6**
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	150	4,3	4,3	9	94	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,9	9,7	29,8	243	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,2	73	0
Итого			**490**	**15,6**	**14,3**	**58,9**	**429**	**11,5**
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	150			9,7	39	0
2012	479	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,3	3,4	30	172	0,1
Итого			**200**	**5,3**	**3,4**	**39,7**	**211**	**0,1**
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,7	5	20,7	148	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	9,5	68	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,8	46	0
Итого			**330**	**8,8**	**7,2**	**40**	**262**	**0,8**
Всего				**41,6**	**32,5**	**202,9**	**1276**	**14**

Повар _____