



Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Козлова Т.А./

МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	4,3	4,7	21,2	146	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,2	1,9	9,5	65	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,5	1,5	15,7	90	0
Итого			334	10	8,1	46,4	301	0,8
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	4,8	5,1	11,5	115	12,1
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	106	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			499	18,3	15,8	62,9	472	12,8
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	4,2	3,7	6,7	84	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	12,1	57	0
Итого			180	6	3,8	18,8	141	1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	7	0,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,8	9,6	1,8	117	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	12,1	57	0
Итого			330	8,2	9,7	21	205	0,9
Всего				42,5	37,4	149,1	1119	15,5

Повар Лариса