

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Кошарова Т.А./

# МЕНЮ

22 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,6	17,2	126	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,3	26	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,2	1,5	13,8	82	0
Итого			<b>334</b>	<b>7,2</b>	<b>6,1</b>	<b>37,3</b>	<b>234</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	150	4,3	4,4	11,4	103	3,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	4,9	3,7	22,1	141	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,3	6,9	2,4	98	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			<b>490</b>	<b>17,9</b>	<b>15,3</b>	<b>56,2</b>	<b>435</b>	<b>4,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	50	5,4	2,5	41,4	209	0,1
Итого			<b>200</b>	<b>9,7</b>	<b>6,2</b>	<b>48,4</b>	<b>288</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,8	1,1	4,7	31	2,2
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	7,1	7,2	1	98	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	8,8	42	0
Итого			<b>330</b>	<b>9,3</b>	<b>8,4</b>	<b>20,5</b>	<b>195</b>	<b>2,3</b>
Всего				<b>44,1</b>	<b>36</b>	<b>162,4</b>	<b>1152</b>	<b>7,7</b>

Повар

