

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		
Завтрак								
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			334	7,2	6,1	37,3	234	0,4
Обед								
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			490	17,9	15,3	56,2	435	4,1
Полдник								
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			200	9,7	6,2	48,4	288	0,9
Ужин								
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			330	9,3	8,4	20,5	195	2,3
Всего				44,1	36	162,4	1152	7,7

Повар

