

Согласовано



Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

/Козлова Т.А./

МЕНЮ

23 сентября 2024 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 ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	5,3	24	164	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,5	5,5	15,7	127	0
Итого			339	11	13	46,8	350	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	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	5,1	6,2	12,5	130	12,5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,4	13,1	29,6	275	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,5	70	0
Итого			499	16,8	19,6	62,4	498	13,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,3	3,4	30,1	172	0,1
Итого			200	9,6	7,1	37,1	251	0,9
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,6	5,8	20,7	154	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	9,5	67	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,8	51	0
Итого			330	8,7	8	41	272	0,8
Всего				47,1	47,9	206,9	1454	16,6

Повар