

Согласовано

Заведующая
МДОУ "Детский сад №79"
Жукова Т.А./**МЕНЮ**

23 октября 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,8	4,6	21,3	142	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2	10,3	70	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,3	1,5	14,9	86	0
Итого			334	9,6	8,1	46,5	298	0,8
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,5	4,8	12,3	112	4
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	150	8,3	7,3	9,4	137	11,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,3	13,7	66	0
Итого			499	14,9	12,4	42,2	342	15,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	50	5,4	3	39,8	206	0,1
Итого			200	9,7	6,7	46,8	285	0,9
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ ТЁРТОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	40	0,5	0,7	4,7	28	0,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,7	9,1	1,7	111	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,4	49	0
Итого			330	7,9	9,9	22,8	212	0,9
Всего				42,1	37,1	158,3	1137	18

Повар

