

Согласовано

Заведующая
ИДОУ "Детский сад №79"
Козлова Т.А./

МЕНЮ

23 декабря 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
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	2,9	27,4	153	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,4	89	0
Итого			334	10,3	6,6	48,9	297	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	150	4,3	3,8	9,1	89	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	9,8	29,8	246	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			490	16,3	13,9	60	432	11,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,3	3	30,1	168	0,1
Итого			200	9,6	6,7	37,1	247	0,9
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,7	18	142	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	10,6	73	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11,2	53	0
Итого			330	8,9	8	39,8	268	1
Всего				45,1	35,2	185,8	1244	13,5

Повар

Маш