

Согласовано

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

МЕНЮ

24 марта 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	3,7	24	149	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,3	1,5	15	87	0
Итого			334	10,8	7,4	45,1	291	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	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	5,1	9,2	105	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,9	9,7	29,8	243	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			499	15,8	15,1	59,7	443	11,5
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	150			8,8	35	0
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,5	3,4	35,9	197	0,1
Итого			200	5,5	3,4	44,7	232	0,1
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,7	5,1	20,9	149	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	9,7	70	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,5	50	0
Итого			330	8,9	7,4	41,1	269	1
Всего				42	33,5	210,2	1318	14,2

Повар

