

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

/Козлова Т.А./

МЕНЮ

24 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	4,5	27,4	167	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,7	5,6	17,5	136	0
Итого			339	10,6	12,3	52	362	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	150	4,2	5,3	8,9	102	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,4	13,1	29,8	275	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,2	34	0,6
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,4	19,3	93	0
Итого			490	16,7	18,9	66,2	504	12,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,4	4,2	33,9	196	0,1
Итого			200	9,7	7,9	40,9	275	0,9
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,7	18	143	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	10,6	73	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,2	57	0
Итого			330	9,1	8,1	40,8	273	1
Всего				46,1	47,2	199,9	1414	14,2

Повар

