

Согласовано

Заведующая

МДОУ "Детский сад №79"

Ковалева Т.А./

**МЕНЮ**

24 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	150	4,6	5	20,7	147	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,3	1,5	14,6	85	0
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>8</b>	<b>6,5</b>	<b>42,3</b>	<b>260</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	4,9	6	11,5	123	12
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	4,3	2,9	27,4	153	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,9	7,4	2,3	105	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,3	73	0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>18,5</b>	<b>16,6</b>	<b>62,3</b>	<b>477</b>	<b>12,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	150	3,8	3,4	6,1	76	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,5	59	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,7</b>	<b>3,6</b>	<b>18,6</b>	<b>135</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	15,7	13,4	21,7	274	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	9,1	66	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,5	59	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>20,1</b>	<b>15,8</b>	<b>43,3</b>	<b>399</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>52,3</b>	<b>42,5</b>	<b>166,5</b>	<b>1271</b>	<b>14,5</b>

Повар