Согласовано

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

МЕНЮ

26 июля 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,4	6,6	22,1	165	0,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	10,5	73	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,1	5,5	13,6	117	0
Итого			**339**	**10,1**	**14,3**	**46,2**	**355**	**1**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,1	0,1	3,1	15	3,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			295	**1,1**	**0,3**	**22,9**	**101**	7,1
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/9	6,2	6,6	13,8	142	4,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,4	8,1	5,4	129	17,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150			6,8	28	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,3	13,7	66	0
Итого			**499**	**16,7**	**15**	**39,7**	**365**	**22**
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	150			7,8	31	0
2012	479	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,8	5,9	31,7	215	0,1
Итого			**200**	**8,8**	**5,9**	**39,5**	**246**	**0,1**
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	1,1	1,1	6,3	39	3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,7	11,3	1,7	131	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1	0,1	6,4	30	0
Итого			**330**	**7,9**	**12,5**	**20,4**	**224**	**3,2**
Всего				**44,6**	**48**	**168,7**	**1291**	**33,4**

Повар _____