

Согласовано

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

27 января 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
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	14,5	85	0
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>10,8</b>	<b>7,4</b>	<b>44,6</b>	<b>289</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	150	4,3	4,3	9,1	94	-10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,8	9,7	29,7	242	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,6	75	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>15,5</b>	<b>14,3</b>	<b>59,3</b>	<b>430</b>	<b>11,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,3	3,4	30,1	172	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,6</b>	<b>7,1</b>	<b>37,1</b>	<b>251</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,7	5	20,8	149	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		5,4	22	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	10,2	48	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>6,3</b>	<b>5,1</b>	<b>36,4</b>	<b>219</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>43,2</b>	<b>34,1</b>	<b>197</b>	<b>1272</b>	<b>14,3</b>

Повар

