

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		
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	14,5	85	0
Итого			334	10,8	7,4	44,6	289	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	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
Итого			490	15,5	14,3	59,3	430	11,3
Полдник								
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
Итого			200	9,6	7,1	37,1	251	0,9
Ужин								
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
Итого			330	6,3	5,1	36,4	219	0,5
Всего				43,2	34,1	197	1272	14,3

Повар

