

Согласовано

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

## МЕНЮ

27 августа 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              | 184           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ         | 150        | 4,6               | 7,2         | 17,9        | 156                           | 0,5           |
| к/к               | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 150        | 2,6               | 2,2         | 10,1        | 71                            | 0,5           |
| 2012              |               | БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ                 | 30/5/4     | 3,3               | 5,5         | 14,8        | 123                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>339</b> | <b>10,5</b>       | <b>14,9</b> | <b>42,8</b> | <b>350</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 200        | 1                 | 0,2         | 19,8        | 86                            | 4             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>200</b> | <b>1</b>          | <b>0,2</b>  | <b>19,8</b> | <b>86</b>                     | <b>4</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 76            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ | 150        | 5                 | 5,3         | 12,4        | 119                           | 12,5          |
| 2008              | 133           | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ           | 150        | 8,5               | 8,9         | 15,4        | 176                           | 8             |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 150        |                   |             | 6,8         | 27                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 40         | 2,1               | 0,3         | 13,7        | 66                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>490</b> | <b>15,6</b>       | <b>14,5</b> | <b>48,3</b> | <b>388</b>                    | <b>20,5</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                       | 150        | 4,3               | 3,7         | 7           | 79                            | 0,8           |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ                                | 35         | 2,6               | 3,4         | 26          | 146                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>185</b> | <b>6,9</b>        | <b>7,1</b>  | <b>33</b>   | <b>225</b>                    | <b>0,8</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 193           | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ           | 120        | 17,8              | 15,9        | 13,5        | 272                           | 0,3           |
| 2008              | 411           | ПОДЛИВА СЛАДКАЯ                        | 30         |                   |             | 7,8         | 31                            | 0             |
| 2008              | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 150        | 0,1               |             | 6           | 24                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30         | 1,8               | 0,1         | 11,8        | 56                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>330</b> | <b>19,7</b>       | <b>16</b>   | <b>39,1</b> | <b>383</b>                    | <b>0,3</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>53,7</b>       | <b>52,7</b> | <b>183</b>  | <b>1432</b>                   | <b>26,6</b>   |

Повар

