

Согласовано

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

# МЕНЮ

27 сентября 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ                         | 150        | 4,3               | 6,6         | 19           | 153                           | 0,5           |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 150        | 2,9               | 2,5         | 9,8          | 74                            | 0,5           |
| 2012              |               | БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ                     | 30/5/4     | 2,8               | 5,4         | 11,5         | 107                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>339</b> | <b>10</b>         | <b>14,5</b> | <b>40,3</b>  | <b>334</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 399           | ЯБЛОКО                                     | 95         | 0,1               | 0,1         | 3,3          | 16                            | 1,4           |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 200        | 1                 | 0,2         | 19,8         | 86                            | 4             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>295</b> | <b>1,1</b>        | <b>0,3</b>  | <b>23,1</b>  | <b>102</b>                    | <b>5,4</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 94            | СУП ПОЛЕВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ | 150        | 4,6               | 5,6         | 8,3          | 105                           | 4,2           |
| 2012              | 205           | РИС ОТКИДНОЙ                               | 90         | 2,7               | 3,6         | 28,7         | 158                           | 0             |
| 2008              | 256           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                     | 60         | 8,8               | 4,6         | 2,8          | 99                            | 7,1           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 150        |                   |             | 6,8          | 27                            | 0             |
| 2008              | К/к           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ           | 40         | 2,2               | 0,3         | 14           | 68                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>490</b> | <b>18,3</b>       | <b>14,1</b> | <b>60,6</b>  | <b>457</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               | 2,5         | 30,1         | 163                           | 0,1           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>200</b> | <b>9,6</b>        | <b>6,2</b>  | <b>37,1</b>  | <b>242</b>                    | <b>0,9</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              |               | САЛАТ ИЗ ТЁРТОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ           | 40         | 0,5               | 1           | 4,6          | 30                            | 0,7           |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                          | 110        | 5,9               | 10,4        | 1,9          | 125                           | 0,2           |
| 2008              | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 150        | 0,1               |             | 6            | 24                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30         | 1,1               | 0,1         | 7            | 33                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>330</b> | <b>7,6</b>        | <b>11,5</b> | <b>19,5</b>  | <b>212</b>                    | <b>0,9</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>46,6</b>       | <b>46,6</b> | <b>180,6</b> | <b>1347</b>                   | <b>19,5</b>   |

Повар