

Согласовано

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

# МЕНЮ

27 сентября 2024 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>								
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