

Согласовано

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

# МЕНЮ

28 октября 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>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	2,4	27,4	149	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,3	89	0
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>10,3</b>	<b>6,1</b>	<b>48,8</b>	<b>293</b>	<b>0</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	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	6,1	9,2	113	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	11,2	29,9	259	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2	0,3	13	63	0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>15,9</b>	<b>17,6</b>	<b>57</b>	<b>454</b>	<b>11,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,5	4,5	17,8	131	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	10,4	72	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,7	46	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,5</b>	<b>6,7</b>	<b>37,9</b>	<b>249</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>45,3</b>	<b>37,7</b>	<b>200,6</b>	<b>1333</b>	<b>17,3</b>

Повар

