

Согласовано



Заведующая

Федеральный детский сад №79"

Козлова Т.А./

МЕНЮ

29 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,9	4,5	21,2	141	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,7	9,6	63	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,2	1,5	14	83	0
Итого			334	9,2	7,7	44,8	287	0,8
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	5,9	5,3	12,1	122	3,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,5	8,1	5,9	132	19
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			499	16,7	13,7	38,6	348	22,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,3	3,3	31,1	174	0,1
Итого			200	9,6	7	38,1	253	0,9
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	7	0,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,7	9,5	1,6	115	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1	0,1	6,7	32	0
Итого			330	7,3	9,6	15,4	178	0,9
Всего				42,8	38	136,9	1066	25,2

Повар