

Согласовано

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

31 января 2025 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	4,4	16,7	121	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,2	1,9	8,5	60	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	2,9	1,5	12,5	75	0
Итого			334	8,7	7,8	37,7	256	0,8
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б	150	3,5	3,8	10,5	91	3,8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	7,7	7,2	13,5	151	6,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	0,3	13,8	66	0
Итого			490	13,4	11,3	42,7	327	10,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого			185	6,4	5,3	33,3	207	0,8
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,4		0,9	5	0,6
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5	8,8	1,1	104	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	21	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,9	0,1	5,9	28	0
Итого			330	6,4	8,9	13	158	0,7
Всего				34,9	33,3	126,7	948	13

Повар