

Согласовано

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

31 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,3	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	2,9	27,4	153	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,7	1,5	16,9	97	0
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>10,6</b>	<b>6,7</b>	<b>50,4</b>	<b>305</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,5	5,3	9,3	107	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,9	9,7	29,9	244	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>16</b>	<b>15,4</b>	<b>61,1</b>	<b>452</b>	<b>11,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	86	1,1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,4	3,3	30,1	172	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,6</b>	<b>7,1</b>	<b>36,9</b>	<b>258</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,6	17,9	142	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	10,5	73	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	13,5	64	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,2</b>	<b>7,9</b>	<b>41,9</b>	<b>279</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>45,4</b>	<b>37,1</b>	<b>190,3</b>	<b>1294</b>	<b>13,8</b>

Повар