Согласовано

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

МЕНЮ

13 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	7,8	22,4	183	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,3	7,9	17,7	159	0
Итого			**443**	**12,7**	**18,2**	**50,7**	**419**	**1**
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200	6,3	6	18,8	155	16,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,7	5,3	24,2	160	11,7
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	11,3	13,1	4,9	182	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,4	21,5	103	0
Итого			**650**	**24,7**	**24,8**	**77,2**	**631**	**29,1**
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146	0
Итого			**235**	**8,2**	**8,3**	**35,3**	**251**	**1**
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	18,7	17,3	19,2	309	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	50			11,5	46	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	24	113	0
Итого			**450**	**22,4**	**17,6**	**61,8**	**497**	**0,3**
Всего				**68**	**68,9**	**225**	**1798**	**31,4**

Повар _____