

Согласовано

МДОУ "Детский сад №79 комбинированного вида"  
Власова Т.Н./

## МЕНЮ

14 июня 2024 г.

Если 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,8	18	142	0,5
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6		5		45	0
2008	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,9	2,5	19,8	104	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,4	11,6	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>9,2</b>	<b>15,7</b>	<b>49,4</b>	<b>372</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	5,7	10,7	114	4,9
2008	285	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	2,2	5,3	9,1	94	17,4
2008	285	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	50	8,8	10,3	3,4	141	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>17,8</b>	<b>21,7</b>	<b>46</b>	<b>454</b>	<b>23</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ГРЕНКА С СЫРОМ	40	3,8	3,3	12,5	96	0
2008	434	СНЕЖОК	160	7,9	7,2	12,8	160	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>11,7</b>	<b>10,5</b>	<b>25,3</b>	<b>256</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	0,1	4,9	23	0,9
2008	238	РЫБНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА	150	8,4	7,2	19,4	179	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,7	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>10,7</b>	<b>7,4</b>	<b>40</b>	<b>272</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>50,2</b>	<b>55,5</b>	<b>175,9</b>	<b>1423</b>	<b>25,5</b>



**МЕНЮ**  
14 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	5,1	6,1	23,1	169	0,6
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8		6,6	0,1	60	0
2008	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,6	2,1	17,1	90	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,6	13,2	90	0,6
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>10</b>	<b>17,4</b>	<b>53,5</b>	<b>409</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180	4,8	7,7	10,8	185	4,9
2008	299	ОВОЩНОЕ РАГУ	130	2,9	6,1	11,8	166	23,3
2008	299	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	70	9,3	11,9	3,5	208	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,6	0,5	23,3	112	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>20,6</b>	<b>26,2</b>	<b>56,2</b>	<b>698</b>	<b>28,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ГРЕНКА С СЫРОМ	50	5,2	4,1	19,1	135	0
2008	434	СНЕЖОК	200	9,2	8,3	14,9	186	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>14,4</b>	<b>12,4</b>	<b>34</b>	<b>321</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	0,1	4,9	23	0,9
2008	238	РЫБНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА	180	10,3	9,3	21	213	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,5	0,1	9,6	45	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>12,6</b>	<b>9,5</b>	<b>42,6</b>	<b>310</b>	<b>1,7</b>
<b>Всего</b>				<b>58,4</b>	<b>65,7</b>	<b>201,5</b>	<b>1807</b>	<b>31,8</b>