



МДОУ "Детский сад №78 комбинированного вида" Власова Т.Н.

МЕНЮ
30 июля 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 | 93 | КАША ЯНТАРНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,8 | 6,5 | 25,6 | 186 | 1,1 |
| 2012 | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 8 | | 6,6 | 0,1 | 60 | 0 |
| 2012 | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 8 | 2 | 2,5 | | 31 | 0,1 |
| 2008 | к/к | БАТОН НАРЕЗОИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 105 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3 | 2,4 | 12,4 | 84 | 0,5 |
| Итого | | | 406 | 13,8 | 19,2 | 58,7 | 466 | 1,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0 |
| Итого | | | 150 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 56 | ШИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | 180 | 6,3 | 10 | 14,6 | 181 | 16,9 |
| 2012 | 321 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,8 | 4,3 | 30,4 | 180 | 0 |
| 2008 | 256 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 70 | 8,8 | 11,3 | 6,2 | 160 | 1,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 6,9 | 28 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 610 | 23,2 | 26 | 79,3 | 651 | 18,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 485 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 70 | 6,5 | 5,3 | 40 | 233 | 0,1 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| Итого | | | 250 | 11,5 | 9,7 | 48,3 | 327 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ | 50 | | | 6 | 24 | 0 |
| 2008 | 224 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА | 160 | 19,7 | 16,7 | 17,6 | 295 | 0,4 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,2 | 76 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 7,2 | 29 | 0 |
| Итого | | | 450 | 22,3 | 16,9 | 47 | 424 | 0,4 |
| Всего | | | | 71,8 | 72 | 253,5 | 1960 | 21,3 |