

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
А.В. Борщук /А.В. Борщук

Меню
4 февраля 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

ст.-76 148р

Сборник рецептов	№ техн. карт	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Суп с макаронами	150	9,8	9,4	35,2	265,4	2,53
2012		Батон с маслом	20/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0
		Чай с молоком	180	2,8	3,1	14,3	96,9	1,2
Итого			355	14,9	16,8	64,6	450,7	3,73
II Завтрак								
		Сок яблочный	100	0,9	0,2	15,8	73,6	3
Итого				0,9	0,2	16,8	73,6	3
Обед								
2008		Салат из капусты	30	0,7	2,5	4,51	16,23	44,0
2009		Суп на м/к бульоне с крупой	150	3,3	5,03	12,3	98,6	10
2018		Бефстроганов из отварного мяса	70	15,51	12,43	3,29	157,0	0,01
2008		Картофельное пюре	120	3,0	3,7	20,0	124,9	16,0
2008		Напиток из шиповника	150	0,6	0,3	22,0	92,7	2,08
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,26	9,62	45,4	0
		Хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,2	0
Итого			530					20,43
Полдник								
2008		Запеканка творожная с соусом	60/30	14,10	9,72	11,81	193,51	0,58
2008		Чай с сахаром	150	4,3	3,7	5,8	77,1	1,4
Итого			240	7,3	9,7	26,9	228,3	2,47
Ужин								
2008		Каша геркулесовая	150	9,0	9,3	35,2	265,4	2,53
2012		Кофейный напиток с молоком	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,73
		Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	9,62	45,4	0
Итого			360	14,8	13,3	59,2	417,1	3,18
Всего				62,3	65,2	249,8	1384	32,81

Медсестра *С. Смирнова*

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
/А.В.Борщук

Меню
4 февраля 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

5-7 150/45

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Суп с макаронами	200	9,8	9,4	35,2	265,4	2,53
2008		Батон с маслом	20/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0
		Чай с молоком	200	2,8	3,1	14,3	96,9	1,2
Итого			430	14,9	16,8	64,6	470,7	3,73
II Завтрак								
		Сок яблочный	100	0,9	0,2	15,8	73,6	3
Итого				0,9	0,2	16,8	73,6	3
Обед								
2008		Салат из капусты	40	0,7	2,5	4,51	16,23	44,0
2008		Суп на м/к бульоне с крупой	200	3,3	5,03	12,3	106,6	10
2008		Бефстроганов из отварного мяса	80	15,51	12,43	3,29	187,0	0,01
2008		Картофельное пюре	130	3,0	3,7	20,0	124,9	16,0
2008		Напиток из шиповника	180	0,6	0,3	22,0	92,7	2,08
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,26	9,62	45,4	0
		Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0
Итого			670	24,4	25,2	92,3	693,5	20,43
Полдник								
2012		Запеканка творожная с соусом	80/30	14,10	9,72	11,81	193,51	0,58
		Чай с сахаром	180	4,3	3,7	5,8	77,1	1,4
Итого			270	7,3	9,7	26,9	228,3	2,47
Ужин								
2008		Каша геркулесовая	200	9,0	9,3	35,2	265,4	2,53
2012		Кофейный напиток с молоком	200	5,5	4,8	9,1	101,7	2,73
		Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	9,62	45,4	0
Итого			430					3,18
Всего				62,3	65,2	259,8	1780,0	32,81

Медсестра

С.Ф.Ромашкина