

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ «Летний сад № 379»  
 МБДОУ «Летний сад № 379»  
 г.о.Самара /А.В.Борщук



**Меню**  
 4 июль 2023г.  
 САД 12 ЧАСОВ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	168	Каша гречневая вязкая молочная	200	11.08	9.83	40.42	287.0	2.18
	01	Бутерброд с маслом	15/5	1.23	5.84	14.43	105.5	0.11
	397	Какао с молоком	180	3.0	3.1	14.0	96.7	1.43
Итого			400					
<b>II Завтрак</b>								
	399	Сок фруктовый	80	0.5		25.6	3	47.5
Итого								
<b>Обед</b>								
	33	Салат из свеклы	40	2.8	11.7	4.2	134.4	4.75
	82	Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	84	6.6
	132	Капуста тушеная с мясом	200	3.8	6.2	107.6	194.7	24.99
		Напиток из вишни	180			9.7	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	30	3.2	0.4	20.6	98.9.0	0
Итого								
<b>Полдник</b>								
		Печенье	50	3.0	3.9	29.8	203.0	0
		Йогурт	180	6.1	5.3	10.1	82.0	2.73
Итого			250					
<b>Ужин</b>								
	255	Котлеты рыбные	80	8.3	3.4	4.3	81.9	0.34
	56	Гороховое пюре	145	16.0	3.5	33.5	114.7	229.5
		Хлеб пшеничный	20	0.8	0.1	5.0	23.7	0
		Чай с сахаром, лимоном	205	0.06	0.02	9.46	0.03	38
Итого			450					
Всего								

Медсестра \_\_\_\_\_

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



**Меню**  
4 июля 2023г.  
**ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	168	Каша гречневая вязкая молочная	150	11.08	9.83	40.42	287.0	2.18
	01	Бутерброд с маслом	15/5	1.23	5.84	14.43	105.5	0.11
	397	Какао с молоком	180	3.0	3.1	14.0	96.7	1.43
Итого			350					
<b>II Завтрак</b>								
	399	Сок фруктовый	80	0.5		25.6	3	47.5
Итого								
<b>Обед</b>								
	33	Салат из свеклы	30	2.8	11.7	4.2	134.4	4.75
	82	Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	150	2.15	2.27	13.71	84	6.6
	132	Капуста тушеная с мясом	180	3.8	6.2	107.6	194.7	24.99
		Напиток из вишни	150			9.7	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	20	3.2	0.4	20.6	98.9.0	0
Итого								
<b>Полдник</b>								
		Печенье	40	3.0	3.9	29.8	203.0	0
		Йогурт	150	6.1	5.3	10.1	82.0	2.73
Итого			190					
<b>Ужин</b>								
	255	Котлеты рыбные	60	8.3	3.4	4.3	81.9	0.34
	56	Гороховое пюре	135	16.0	3.5	33.5	114.7	229.5
		Хлеб пшеничный	20	0.8	0.1	5.0	23.7	0
		Чай с сахаром, лимоном	185	0.06	0.02	9.46	0.03	38
Итого			400					
Всего								

Медсестра

*Игорь*