

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



Меню

5 октября 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

с 179 00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	215	Омлет натуральный	100/3	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
		Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	23,4	0
		Батон с маслом	23/5	5,7	8,6	15,1	161,4	0,1
		Кофейный напиток	180	2,8	3,1	14,3	96,2	1,2
Итого			350	17,0	22,9	33,2	408,2	6,25
II Завтрак								
		Напиток из шиповника	80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Салат из свеклы	30	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75
	82	Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
	298	Ленивые голубцы с соусом	130/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
		Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	20	3,7	0,5	23,5	112,8	0
Итого				31,6	35,5	128,5	969,9	34,21
Полдник								
		Сушки	40	3,7	5,0	38,1	203	0
		Йогурт	150	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			200	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин								
	90	Тефтели рыбные	70	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
		Картофель отварной	130	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
		Чай с сахаром, лимоном	180/5			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	8,0	37,9	0
Итого			400	27,0	8,7	64,8	444,5	0,88
Всего				85,1	76,6	276,7	1400	51,57

Медсестра _____

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»

/А.В.Борщук



Меню

5 октября 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

ср 179 00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	215	Омлет натуральный	140/5	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
		Икра кабачковая	40	0,4	1,4	2,3	23,4	0
		Батон с маслом	23/5	5,7	8,6	15,1	161,4	0,1
		Кофейный напиток	180	2,8	3,1	14,3	96,2	1,2
Итого			400	17,0	22,9	33,2	408,2	6,25
II Завтрак								
		Напиток из шиповника	80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
	82	Салат из свеклы	40	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75
		Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
	298	Ленивые голубцы с соусом	160/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
		Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	20	3,7	0,5	23,5	112,8	0
Итого				31,6	35,5	128,5	969,9	34,21
Полдник								
		Сушки	40	3,7	5,0	38,1	203	0
		Йогурт	200	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			250	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин								
	90	Тефтели рыбные	80	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
		Картофель отварной	150	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
		Чай с сахаром, лимоном	200/5			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	8,0	37,9	0
Итого			450	27,0	8,7	64,8	444,5	0,88
Всего				85,1	76,6	276,7	1909,	51,57

Медсестра

А.В.Борщук