

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



## Меню

6 октября 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

от 179,00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	33	Суп с макаронами изделиями	150	9,8	9,4	35.2	265,4	2.53
		Батон с маслом	15/5	2,3	4,3	15.1	108,4	0
		Чай с молоком	180	2,8	3,1	14.3	96,9	1.2
Итого			350	14,9	16,8	64.6	470,7	3.73
<b>II Завтрак</b>								
			80	0,9	0,2	15.8	73,6	3
Итого				0,9	0,2	16.8	73,6	3
<b>Обед</b>								
		Салат из капусты	30	0.3	2.58	4.26	21.74	3.2
	94	Суп на м/к/бульоне с крупой	150	3,3	5,03	12.3	106,6	10
		Бефстроганов из отварного мяса	60	15,51	12,43	3.29	187,0	0.01
	54	Картофельное пюре	120	3.0	3.7	20.0	124.9	16.0
		Напиток из шиповника	150	0,6	0,3	22.0	92,7	2.08
		Хлеб пшеничный	15	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	24	3,7	0,5	23,9	114,8	0
Итого				24,4	25,2	92,3	693,5	20,43
<b>Полдник</b>								
	235	Запеканка творожная с соусом, изюмом	60/10	14,10	9,72	11.81	193,51	0.58
		Чай с сахаром	150	4,3	3,7	5,8	77,1	1.4
Итого			220	7,3	9,7	26,9	228,3	2.47
<b>Ужин</b>								
		Каша геркулесовая жидкая	200	9,0	9,3	35.2	265,4	2.53
		Кофейный напиток с молоком	180	5,5	4,8	9.1	101.7	2.73
		Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15.1	71.0	0
Итого			400	14,8	13,3	59,2	417,1	3.18
Всего				62,3	65,2	259,8	1400	32.81

Медсестра

*А.В. Борщук*

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

**Меню**  
6 октября 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

ca 17300

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	33	Суп с макаронами изделиями	200	9,8	9,4	35,2	265,4	2.53
		Батон с маслом	15/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0
		Чай с молоком	180	2,8	3,1	14,3	96,9	1.2
Итого			400	14,9	16,8	64,6	470,7	3.73
<b>II Завтрак</b>								
			80	0,9	0,2	15,8	73,6	3
Итого				0,9	0,2	16,8	73,6	3
<b>Обед</b>								
		Салат из капусты	40	0,3	2,58	4,26	21,74	3.2
	94	Суп на м/к бульоне с крупой	200	3,3	5,03	12,3	106,6	10
		Бефстроганов из отварного мяса	70	15,51	12,43	3,29	187,0	0.01
	54	Картофельное пюре	150	3,0	3,7	20,0	124,9	16.0
		Напиток из шиповника	150	0,6	0,3	22,0	92,7	2.08
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	24	3,7	0,5	23,9	114,8	0
Итого				24,4	25,2	92,3	693,5	20,43
<b>Полдник</b>								
	235	Запеканка творожная с соусом, изюмом	80/20	14,10	9,72	11,81	193,51	0.58
		Чай с сахаром	150	4,3	3,7	5,8	77,1	1.4
Итого			250	7,3	9,7	26,9	228,3	2.47
<b>Ужин</b>								
		Каша геркулесовая жидкая	220	9,0	9,3	35,2	265,4	2.53
		Кофейный напиток с молоком	200	5,5	4,8	9,1	101,7	2.73
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0
Итого			450	14,8	13,3	59,2	417,1	3.18
Всего				62,3	65,2	259,8	1802,5	32.81

Медсестра

