

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



Меню

9 января 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

сум 179,00

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	165	Каша гречневая с молоком	150	10.8	9.62	30.85	184,34	2
		Батон	15/	2.3	4.3	9.1	105.5	0
		Чай с сахаром	180				38.7	0.03
Итого			350					
II Завтрак								
	398	Напиток из шиповника	70	0.6	0.3	22.0		92.7
Итого								
Обед								
		Огурец (свежий, соленый)	20	1.0	0.6	55	5.56	17.1
	81	Суп на курином бульоне гороховый	150	4.3	4.2	13.0	109.4	
	132	Капуста тушеная	120	2.6	4.1	9.1	89.0	
	376	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.02	24.9	102	0.36
		Хлеб пшеничный	25					
		Хлеб ржаной	30					
Итого								
Полдник								
	138	Пирожок с картофелем	60	6.8	9.9	29.4	249	1.3
		Кофейный напиток	150	3.1	3.2	11.0	80.9	0.5
Итого								
Ужин								
	168	Каша пшеничная молочная	200	9.9	9.6	40.1	287	2.4
		Чай сладкий	180				38.7	
		Хлеб пшеничный	20					
Итого								
Всего								

Медсестра

Л. Борщук

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



Меню
9 января 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

ска 179 00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	165	Каша гречневая молочная	200	10	9.52	32.4	194	0
		Батон	15	2.3	4.3	9.1	105.5	
		Чай с сахаром	180					
Итого			400				38.7	0.03
II Завтрак								
	398	Напиток из шиповника	70	0.6	0.3	22.0	92.7	
Итого								
Обед								
		Огурец (свежий соленый)	30	1.1	0.6	5.5	5.56	17.9
	81	Суп на курином бульоне гороховый	200	4.3	4.3	13.2	109.4	
	132	Капуста тушеная	130	2.66	4.18	9.71	89.05	21.9
	376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.9	102	0.36
		Хлеб пшеничный	20					
		Хлеб ржаной	40					
Итого								
Полдник								
	138	Пирожок с картофелем	80	6.8	9.9	29.4	249	1.3
		Кофейный напиток	180	3.1	3.2	11.0	80.9	0.5
Итого			260					
Ужин								
	* 168	Каша пшеничная молочная	220	9.9	9.7	40.1	287	2.4
		Чай сладкий	200				38.7	
		Хлеб пшеничный	30					
Итого								
Всего								

Медсестра

А.В. Боршук