

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»



А.В.Борщук

Меню

9 марта 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

ст. № 170,00

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	25/5	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	70	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Огурец соленый	30	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75
	82	Суп на т/м с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
	298	Капуста тушеная	120	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								
		Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203	0
		Снежок	150	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			200	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин								
	90		70	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
		Картофель отварной с маслом	130	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
		Чай с сахаром,	180			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	20	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

И.Ф.Формина

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



Меню

9 марта 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

стр. 170,00

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	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	25/5	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	70	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Огурец соленый	30	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75
	82	Суп на т/м с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
	298	Капуста тушеная	130	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								
		Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203	0
		Снежок	180	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			230	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин								
	90		80	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
		Картофель отварной с маслом	150	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
		Чай с сахаром	200			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	20	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

Мелестра