

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»

/А.В.Борщук

Меню

9 ноября 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ



ст 179,00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	168	Каша манная молочная	150	9.39	8.41	43.52	279.0	2.18
		Бутерброд с маслом	15/5	2.3	4.3	15.1	105.5	0
		Кофейный напиток	180	1.4	1.2	20.1	96.2	1.17
Итого			350					
II Завтрак								
		Напиток из плодов шиповника	80	0.3	0.1	9.9	39.0	40.0
Итого								
Обед								
		Салат из капусты	30	0.39	0.1	1.52	17.4	44.0
	85	Суп на м/к бульоне с клецками	150	5.62	8.69	6.4	86.0	12.7
	304	Плов из мяса	150	10.6	11.1	30.9	231.3	1.2
	123	Напиток из вишни	150	0.2		23.1	41.0	0.4
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	20	3.6	0.5	23	110.8	0
Итого								
Полдник								
		Сушки	50	3.0	3.9	29.8	166.8	0
		Йогурт	150	5.1	4.3	7.1	92.5	1.4
Итого			200					
Ужин								
	249	Рыба запеченная в омлете	110	12.6	6.0	3.3	117.6	0.6
	339	Свекла тушеная	90	1.4	2.3	9.5	64.6	3.8
		Хлеб пшеничный	15	2.8	0.2	18.6	87.6	0
		Чай с сахаром, лимоном	185			9.7	38.7	0
Итого			400					
Всего								

Медсестра

А.В.Борщук

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»

МБДОУ «Детский сад № 379»
г.о.Самара
/А.В.Борщук

Меню

9 ноября 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

сб 179,00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	168	Каша манная молочная	200	9.39	8.41	43.52	279.0	2.18
		Бутерброд с маслом	15/5	2.3	4.3	15.1	105.5	0
		Кофейный напиток	180	1.4	1.2	20.1	96.2	1.17
Итого			400					
II Завтрак								
		Напиток из плодов шиповника	80	0.3	0.1	9.9	39.0	40.0
Итого								
Обед								
		Салат из капусты	40	0.4	0.2	1.52	17.5	44.0
	85	Суп на м/к бульоне с клецками	200	5.62	8.69	6.4	86.0	12.7
	304	Плов из мяса	180	10.6	11.1	36.9	231.3	1.2
	123	Напиток из вишни	180	0.2		23.1	41.0	0.4
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	20	3.6	0.5	23	110.8	0
Итого								
Полдник								
		Сушки	50	3.0	3.9	29.8	166.8	0
		Йогурт	200	5.1	4.3	7.1	92.5	1.4
Итого			250					
Ужин								
	249	Рыба запеченная в омлете	140	12.6	6.0	3.3	117.6	0.6
	339	Свекла тушеная	90	1.4	2.3	9.5	64.6	3.8
		Хлеб пшеничный	15	2.8	0.2	18.6	87.6	0
		Чай с сахаром лимоном	205			9.7	38.7	0
Итого			450					
Всего								

Медсестра

А.В. Борщук