

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