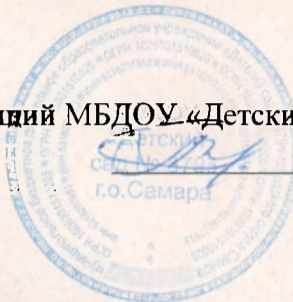


Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»  
/А.В.Борщук



**Меню**

10 января 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

17300

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	88	Каша «Дружба» молочная	150	3.14	5.08	13.1	210	0.4
		Батон с маслом	155	2.3	4.3	9.0	105.0	
		Кофейный напиток	180	3.1	3.2	11.1	84.0	
Итого			350					
<b>II Завтрак</b>								
		Сок фруктовый	70	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
	15	Салат из моркови	20	0.3	2.5	4.2	21.4	3.2
	74	Рассольник на м/к б со сметаной	150	4.0	2.1	11.1	83.0	5.5
	282	Котлета из мяса говядины	50	11.0	9.8	4.8	150.0	0
	204	Макароны с маслом	120	4.1	4.48	30.1	170	0
	123	Напиток из вишни	150	0.1	0.04	8.7	34.7	20.0
		Хлеб пшеничный	15					
		Хлеб ржаной	15					
Итого			460					
<b>Полдник</b>								
		Печенье	50	3.24	6.1	25.8	170	0
		Снежок	150					
Итого			200					
<b>Ужин</b>								
		Рыба под яйцом	70	13.1	13.8	11.0	103.0	0.14
		Капуста тушеная	130	2.8	4.2	9.7	90.0	21.0
		Чай с сахаром с лимоном	185	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			400					
Всего								

Медсестра



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



**Меню**  
10 января 2023г.

**САД 12 ЧАСОВ**

*сумма 17900*

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	88	Каша «Дружба» молочная	200	3.16	5.09	13.17	211.58	0.45
		Батон с маслом	25/5	2.3	4.3	9.1	105.5	0
		Кофейный напиток	180	3.10	3.20	11.18	84.91	0.54
Итого								
<b>II Завтрак</b>								
		Сок фруктовый	70	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
	15	Салат из моркови	30	0.3	2.51	4.29	21.79	3.26
		Рассольник на м/к/ б со сметаной	200	4.2	2.19	11.16	83.35	5.5
		Котлета из мяса говядины	60	11.2	9.88	4.81	153.0	0
		Макароны с маслом	130	4.19	4.48	30.12	170.2	0
		Напиток из вишни	180	0.1	0.04	8.71	34.72	20.0
		Хлеб пшеничный	15					
		Хлеб ржаной	30					
Итого			620					
<b>Полдник</b>								
		Печенье	50	3.24	6.16	25.84	174	0
		Снежок	200					
Итого			250					
<b>Ужин</b>								
		Рыба под яйцом	80	13.13	13.89	11.9	103.2	0.14
		Капуста тушеная	150	2.8	4.2	9.74	91.05	21.9
		Чай с сахаром, лимоном	205	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			450					
Всего								

Медсестра \_\_\_\_\_

*А.В. Борщук*