

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»



/А.В.Борщук

**Меню**

11 января 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

*сч № 179 00*

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
	237	Запеканка творожная с соусом	120/30	17,1	8,2	40,6	273,6	0,24	
		Батон с маслом	20/3	2,3	4,3	15,1	105,5	0	
		Чай с молоком	180	3,1	3,4	14,7	102,7	1,2	
Итого				<b>14,5</b>	<b>15,9</b>	<b>70,4</b>	<b>484,7</b>	<b>3,38</b>	
<b>II Завтрак</b>									
			90	0,6		9,8	47,0	15	
Итого									
<b>Обед</b>									
		Огурец свежий	23	1,0	0,6	5,5	53,7	17,48	
	80	Суп на м/к бульоне овощной	150	6,0	7,7	13,5	146,7	10	
	276	Жаркое по домашнему	150	12,8	11,5	20,9	238,2	7,25	
		Напиток из шиповника	150			23,6	79,7	90,0	
		Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1		71,0	
		Хлеб ржаной	30	2,9	0,4	18,9		91,0	
Итого				<b>23,5</b>	<b>22,4</b>	<b>95,7</b>	<b>677,9</b>	<b>29,13</b>	
<b>Полдник</b>									
	136	Ватрушка с повидлом	60	3,3	3,9	27,6	287,3	0,06	
		Чай с сахаром	150	4,5	3,9	6,2	82,3	1,4	
Итого				<b>210</b>	<b>7,8</b>	<b>10,0</b>	<b>33,8</b>	<b>360,2</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>									
		Каша манная молочная	200	9,26	8,54	41,25	279,0	2,2	
		Какао на молоке	180	2,3	22,3	1,43	120,0	6	
		Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого				<b>400</b>					
Всего				<b>72,9</b>	<b>71,9</b>	<b>270,7</b>	<b>1420</b>	<b>65,67</b>	

Медсестра *А.В.Борщук*

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»





/А.В.Борщук

**Меню**  
11 января 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

сн п 1700

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	237	Запеканка творожная с соусом	150/30	17,1	8,2	40,6	273,6	0,24
		Батон с маслом	30/5	2,3	4,3	15,1	105,5	0
		Чай с молоком	180	3,1	3,4	14,7	102,7	1,2
Итого				<b>14,5</b>	<b>15,9</b>	<b>70,4</b>	<b>484,7</b>	<b>3,38</b>
<b>II Завтрак</b>								
			100	0,6	0,6	9,8	47,0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец свежий	23	1,0	0,6	5,5	53,7	17,48
	80	Суп на м/к бульоне овощной	200	6,0	7,7	13,5	146,7	10
	276	Жаркое по домашнему	200	12,8	11,5	20,9	238,2	7,25
		Напиток из шиповника	150			23,6	79,7	90,0
		Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1		71,0
		Хлеб ржаной	30	2,9	0,4	18,9		91,0
Итого				<b>23,5</b>	<b>22,4</b>	<b>95,7</b>	<b>677,9</b>	<b>29,13</b>
<b>Полдник</b>								
	136	Ватрушка с повидлом	80	3,3	3,9	27,6	287,3	0,06
		Чай с сахаром	180	4,5	3,9	6,2	82,3	1,4
Итого				<b>7,8</b>	<b>10,0</b>	<b>33,8</b>	<b>360,2</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
		Каша манная молочная	220	9,26	8,54	41,25	279,0	2,2
		Какао на молоке	200	2,3	22,3	1,43	120,0	6
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого				<b>450</b>				
Всего				<b>72,9</b>	<b>71,9</b>	<b>270,7</b>	<b>1908,0</b>	<b>65,67</b>

Медсестра

*Сформинг*