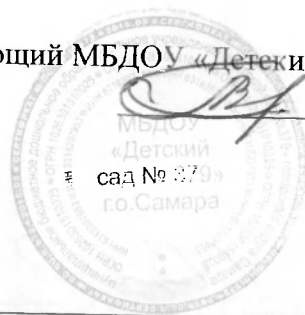


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
/А.В.Борщук



Меню

11 января 2024г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

ср 17900

Сборник рецептов	№ 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	23/5	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
И Завтрак								
Итого			80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Обед								
	82	Салат из свеклы	30	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75
		Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
	298	Ленивые голубцы с соусом	130/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
		Компот из кураги	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
		Молоко	150	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			200	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин								
	90	Тефтели рыбные	70	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
		Картофель отварной	130	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
		Чай с сахаром, лимоном	180/5			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	15	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

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»



/А.В.Борщук

г.о.Самар.

Меню

11 января 2024г.

САД 12 ЧАСОВ

с- 17900

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	23/5	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								
Итого			80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Обед								
		Салат из свеклы	40	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75
	82	Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
	298	Ленивые голубцы с соусом	160/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
		Компот из кураги	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
		Молоко	200	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			250	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин								
	90	Тефтели рыбные	80	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
		Картофель отварной	150	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
		Чай с сахаром, лимоном	200/5			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	15	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

Медсестра