

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



## Меню

12 января 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

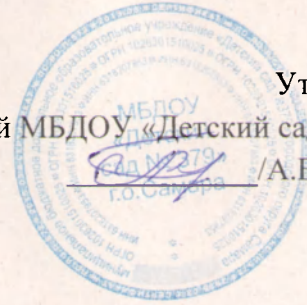
*сумма 17900*

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	215	Омлет натуральный	100/3	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	25/5	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
<b>II Завтрак</b>								
		Напиток из шиповника	70	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Салат из свеклы	20	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75
	82	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 сухофруктов	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
<b>Полдник</b>								
		Пряник	50	3,7	5,0	38,1	203	0
		Чай с молоком	150	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			200	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
<b>Ужин</b>								
	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 *С.Ф.Филиппова*



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»



/А.В.Борщук

## Меню

12 января 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

*сана 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>								
	215	Омлет натуральный	140/5	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
		Икра кабачковая	50	0,4	1,4	2,3	23,4	0
		Батон с маслом	25/5	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
<b>II Завтрак</b>								
		Напиток из шиповника	70	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Салат из свеклы	30	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 сухофруктов	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
<b>Полдник</b>								
		Пряник	50	3,7	5,0	38,1	203	0
		Чай с молоком	200	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого				9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
<b>Ужин</b>								
	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

*[Handwritten signature]*