

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»  
*Николаева О.Н.* Николаева

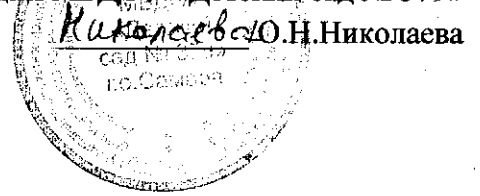


**Меню**  
**12 апреля 2024г.**  
**САД 12 ЧАСОВ**

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда                     | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
|                   | 81            | Запеканка из творога, с соусом, изюмом | 150/40 | 17.9              | 14.7    | 17.1        | 193.51                        | 0.24          |
|                   | 01            | Бутерброд с маслом                     | 20/5   | 5.5               | 9.2     | 13.6        | 160.7                         | 0.1           |
|                   |               | Какао с молоком                        | 180    |                   |         | 9.7         | 38.7                          | 1.43          |
| Итого             |               |  | 400    |                   |         |             |                               |               |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
|                   |               |  | 80     | 0.6               | 0.6     | 9.8         | 47.0                          | 15            |
| Итого             |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
| <b>Обед</b>       |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
|                   |               | Огурец соленый                         | 40     | 25.5              |         | 4.9         | 2.10                          | 0.33          |
|                   | 36            | Суп на к/б картофельный                | 200    | 4.36              | 3.64    | 12.31       | 100                           | 8.91          |
|                   | 305           | Котлета из мяса птицы                  | 70     | 9.4               | 9.4     | 6.4         | 147.0                         | 1.2           |
|                   | 313           | Каша перловая рассыпчатая              | 130    | 3,86              | 3,76    | 27,46       | 159                           | 0             |
|                   |               | Напиток из шиповника                   | 180    | 0.6               | 0.3     | 23.6        | 79.7                          | 90.0          |
|                   |               | Хлеб пшеничный                         | 15     | 1.5               | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0             |
|                   |               | Хлеб ржаной                            | 32     | 2.7               | 0.4     | 17.7        | 85.1                          | 0             |
| Итого             |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
| <b>Полдник</b>    |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
|                   | 136           | Булочка домашняя                       | 70     | 3.3               | 6.1     | 27.6        | 170.0                         | 0             |
|                   |               | Молоко                                 | 180    | 4.5               | 3.9     | 6.2         | 92.3                          | 1.4           |
| Итого             |               |  | 250    |                   |         |             |                               |               |
| <b>Ужин</b>       |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
|                   | 57            | Рагу овощное                           | 230    | 2.5               | 3.39    | 9.63        | 84.21                         | 5.62          |
|                   |               | Хлеб пшеничный                         | 20     | 1.8               | 0.1     | 11.0        | 54.0                          | 0             |
|                   |               | Чай с сахаром                          | 200    | 2.6               | 2.3     | 22.3        | 120.6                         | 1.17          |
| Итого             |               |  | 450    |                   |         |             |                               |               |
| Всего             |               |  |        |                   |         |             |                               |               |

Медсестра *Николаева*

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»



## Меню

12 апреля 2024г.

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда                    | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---------------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |                                       |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
|                   | 81            | Запеканка из творога с соусом, изюмом | 120/30 | 17.9              | 14.7    | 17.1        | 193.51                        | 0.24          |
|                   | 01            | Бутерброд с маслом                    | 15/5   | 5.5               | 9.2     | 13.6        | 160.7                         | 0.1           |
|                   |               | Какао с молоком                       | 180    |                   |         | 9.7         | 38.7                          | 1.43          |
| Итого             |               |                                       | 350    |                   |         |             |                               |               |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
|                   |               |                                       | 80     | 0.6               | 0.6     | 9.8         | 47.0                          | 15            |
| Итого             |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
| <b>Обед</b>       |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
|                   |               | Огурец соленый                        | 40     | 25.5              |         | 4.9         | 2.10                          | 0.33          |
|                   | 36            | Суп на к/б картофельный               | 150    | 4.36              | 3.64    | 12.31       | 100                           | 8.91          |
|                   | 305           | Котлета из мяса птицы                 | 60     | 9.4               | 9.4     | 6.4         | 147.0                         | 1.2           |
|                   | 313           | Каша перловая рассыпчатая             | 120    | 3,86              | 3,76    | 27,46       | 159.6                         | 0             |
|                   |               | Напиток из шиповника                  | 150    | 0.6               | 0.3     | 23.6        | 79.7                          | 90.0          |
|                   |               | Хлеб пшеничный                        | 15     | 1.5               | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0             |
|                   |               | Хлеб ржаной                           | 32     | 2.7               | 0.4     | 17.7        | 85.1                          | 0             |
| Итого             |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
| <b>Полдник</b>    |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
|                   | 136           | Булочка домашняя                      | 50     | 3.3               | 6.1     | 27.6        | 170.0                         | 0             |
|                   |               | Молоко                                | 150    | 4.5               | 3.9     | 6.2         | 92.3                          | 1.4           |
| Итого             |               |                                       | 200    |                   |         |             |                               |               |
| <b>Ужин</b>       |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
|                   | 57            | Рагу овощное                          | 200    | 2.5               | 3.39    | 9.63        | 84.21                         | 5.62          |
|                   |               | Хлеб пшеничный                        | 20     | 1.8               | 0.1     | 11.0        | 54.0                          | 0             |
|                   |               | Чай с сахаром                         | 180    | 2.6               | 2.3     | 22.3        | 120.6                         | 1.17          |
| Итого             |               |                                       | 400    |                   |         |             |                               |               |
| Всего             |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |

Медсестра Николаева /