

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



Меню
13 июля 2023г.

с. н. 17300 ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

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	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
II Завтрак								
		Напиток из шиповника	80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Салат из свеклы	30	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
Полдник								
		Пряник	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

Формина

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



Меню
13 июля 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

173,00

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								
		Напиток из шиповника	80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Салат	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 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
Полдник								
		Пряник	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 _____

Горюхи