

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



Меню
 13 декабря 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

соль 179 00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Каша гречневая вязкая молочная	150	11.08	9.83	40.42	287.0	2.4
2008		Бутерброд с маслом	15/5	1.23	5.84	14.43	105.5	0.11
2012		Какао с молоком	180	3.0	3.1	14.0	96.7	1.43
Итого			350	15.31	18.77	68.85	489.2	3.94
II Завтрак								
		Сок фруктовый	70	0.5		25.6	3	73.5
Итого			70					
Обед								
2008		Салат из свеклы	30	2.8	11.7	4.2	134.4	4.75
2008		Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	150	2.15	2.27	13.71	84	6.6
2008		Капуста тушеная с мясом	180	3.8	6.2	107.6	194.7	24.99
2012		Напиток из шиповника	150			9.7	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.20	0
Итого			550					
Полдник								
		Печенье	40	2.96	4.0	29.8	163.0	0
		Снежок	150	6.1	5.3	10.1	82.0	2.73
Итого			190					
Ужин								
		Котлета рыбная	60	8.3	3.4	4.3	81.9	0.34
		Гороховое пюре	135	12.0	3.5	33.5	204.7	
		Хлеб пшеничный	20	2.07	0.36	12.02	56.7	0
		Чай с лимоном	180/5	0.06	0.02	9.46	0.03	38
Итого			400	61.7	59.7	234	1402	
Всего								

Медсестра

А.В. Борщук

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



Меню
13 декабря 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

ст № 179 00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Каша гречневая молочная	200	11.08	9.83	40.42	287.0	2.18
2008		Бутерброд с маслом	15/5	1.23	5.84	14.43	105.5	0.11
2012		Какао с молоком	180	3.0	3.1	14.0	96.7	1.43
Итого			400	17.31				
II Завтрак								
		Сок фруктовый	70	0.5		25.6	3	0.5
Итого								
Обед								
2008		Салат из свеклы	30	2.8	11.7	4.2	134.4	4.75
2008		Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	84	6.6
2008		Капуста тушеная с мясом	200	3.8	6.2	107.6	194.7	24.99
2008		Напиток из шиповника	180			9.7	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.20	0
Итого			670	24.6	20.57	155.1	581	
Полдник								
		Печенье	50	3.7	5.0	38.10	203.0	0
		Снежок	200	6.1	8.3	10.1	82.0	1.4
Итого			250					
Ужин								
2008		Котлета рыбная	70	8.3	3.4	4.3	81.9	0.34
2008		Гороховое пюре	145	16.0	3.5	33.5	229.7	
		Хлеб пшеничный	20	2.9	0.45	16.83	79.45	0
		Чай с лимоном	200/5	0.06	0.02	9.46	0.03	38
Итого			450	61.2	66.3	261.9	1749.2	121.0
Всего								

Медсестра

Л. Борщук