

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



Меню
 14 марта 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

с-д 179 00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	168	Каша гречневая вязкая молочная	150	11.08	9.83	40.42	287.0	2.18
	01	Бутерброд с маслом	15/5	1.23	5.84	14.43	105.5	0.11
	397	Какао с молоком	180	3.0	3.1	14.0	96.7	1.43
Итого			350					
II Завтрак								
	399	Сок фруктовый	70	0.5		25.6	3	47.5
Итого								
Обед								
	33		20	2.8	11.7	4.2	134.4	4.75
	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.15	2.27	13.71	84	6.6
	132	Капуста тушеная с мясом	180	3.8	6.2	107.6	194.7	24.99
		Напиток из шиповника	150			9.7	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	20	3.2	0.4	20.6	98.9.0	0
Итого								
Полдник								
		Печенье	30	3.0	3.9	29.8	203.0	0
		Снежок	150	6.1	5.3	10.1	82.0	2.73
Итого			180					
Ужин								
	255	Котлеты рыбные	60	8.3	3.4	4.3	81.9	0.34
	56	Гороховое пюре	135	16.0	3.5	33.5	114.7	229.5
		Хлеб пшеничный	20	0.8	0.1	5.0	23.7	0
		Чай с сахаром, лимоном	185	0.06	0.02	9.46	0.03	38
Итого			400					
Всего								

Медсестра А.В.Борщук

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



Меню
14 марта 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								
	168	Каша гречневая вязкая молочная	200	11.08	9.83	40.42	287.0	2.18
	01	Бутерброд с маслом	15/5	1.23	5.84	14.43	105.5	0.11
	397	Какао с молоком	180	3.0	3.1	14.0	96.7	1.43
Итого			400					
II Завтрак								
	399	Сок фруктовый	70	0.5		25.6	3	47.5
Итого								
Обед								
	33		30	2.8	11.7	4.2	134.4	4.75
	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	84	6.6
	132	Капуста тушеная с мясом	200	3.8	6.2	107.6	194.7	24.99
		Напиток из шиповника	180			9.7	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	30	3.2	0.4	20.6	98.9.0	0
Итого								
Полдник								
		Печенье	50	3.0	3.9	29.8	203.0	0
		Снежок	190	6.1	5.3	10.1	82.0	2.73
Итого			240					
Ужин								
	255	Котлеты рыбные	80	8.3	3.4	4.3	81.9	0.34
	56	Гороховое пюре	145	16.0	3.5	33.5	114.7	229.5
		Хлеб пшеничный	20	0.8	0.1	5.0	23.7	0
		Чай с сахаром, лимоном	205	0.06	0.02	9.46	0.03	38
Итого			450					
Всего								

Медсестра *Борщук*