

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



Меню
16 декабря 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

Сумма 76 173 00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		Запеканка из творога	150/30	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
		Бутерброд с маслом	33/5	5.5	9.2	13.6	160.7	0.1
		Какао с молоком	180			9.7	38.7	1.43
Итого								
II Завтрак								
			100	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
Обед								
		Огурец свежий	30	25.5		4.9	2.10	0.33
		Суп картофельный на к/б	200	4.36	3.64	12.31	100	8.91
		Котлета из мяса птицы	70	9.4	9.4	6.4	147.0	1.2
		Каша гречневая рассыпчатая	150	6.0	5.6	32.4	203.6	0
		Напиток из шиповника	150	0.6	0.3	23.6	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	43	2.7	0.4	17.7	85.1	0
Итого								
Полдник								
		Булочка домашняя	80	3.3	6.1	27.6	170.0	0
		Молоко	180	4.5	3.9	6.2	92.3	1.4
Итого								
Ужин								
		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 молоком	180	2.6	2.3	22.3	120.6	1.17
Итого								
Всего								

Медсестра *Ирина*

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

Меню

16 декабря 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ



Сумма - 1179 00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		Запеканка из творога	130/30	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
		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								
II Завтрак								
			100	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
Обед								
		Огурец свежий	20	25.5		4.9	2.10	0.33
		Суп к.б картофельный	150	4.36	3.64	12.31	100	8.91
		Котлета из мяса птицы	60	9.4	9.4	6.4	147.0	1.2
		Каша гречневая рассыпчатая	120	6.0	5.6	32.4	203.6	0
		Напиток из шиповника	150	0.6	0.3	23.6	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	43	2.7	0.4	17.7	85.1	0
Итого								
Полдник								
		Булочка домашняя	70	3.3	6.1	27.6	170.0	0
		молоко	150	4.5	3.9	6.2	92.3	1.4
Итого								
Ужин								
		Рагу овощное	180	2.5	3.39	9.63	84.21	5.62
		Хлеб пшеничный	20	1.8	0.1	11.0	54.0	0
		Чай с молоком	180	2.6	2.3	22.3	120.6	1.17
Итого								
Всего								

Медсестра