

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



**Меню**  
20 апреля 2023г.

**ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

стр 179,00

Сборник рецентур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	215	Омлет натуральный	100/3	8.1	9,8	1.5	126,5	0.15
			40	0.4	1.4	2.3	23,4	0
		Батон с маслом	25/5	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
<b>II Завтрак</b>								
		Напиток из шиповника	80	0.6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец свежий	26	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
<b>Полдник</b>								
		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
<b>Ужин</b>								
	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 \_\_\_\_\_

*1 ф. р. м. м.*

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



**Меню**  
**20 апреля 2023г.**

**САД 12 ЧАСОВ**

*сч 172,00*

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	215	Омлет натуральный	140/5	8.1	9.8	1.5	126.5	0.15
			50	0.4	1.4	2.3	23.4	0
		Батон с маслом	25.5	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
<b>II Завтрак</b>								
		Напиток из шиповника	80	0.6	0.6	9.8	92.7	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец свежий	26	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
<b>Полдник</b>								
		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
<b>Ужин</b>								
	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 \_\_\_\_\_

*(Handwritten signature)*