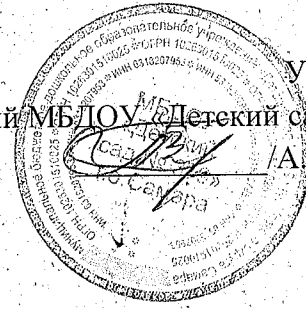


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
/А.В.Борщук

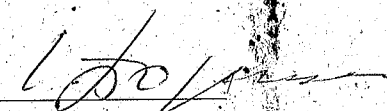


Меню
20 декабря 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

179 00

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	88	Каша «Дружба» молочная	150	3.14	5.08	13.1	210	0.4
		Батон с маслом	155	2.3	4.3	9.0	105.0	
		Кофейный напиток	180	3.1	3.2	11.1	84.0	
Итого			350					
II Завтрак								
		Сок фруктовый	70	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
Обед								
	15	Салат из моркови	20	0.3	2.5	4.2	21.4	3.2
	74	Рассольник на м/к б со сметаной	150	4.0	2.1	11.1	83.0	5.5
	282	Котлета из мяса говядины	50	11.0	9.8	4.8	150.0	0
	204	Макароны с маслом	120	4.1	4.48	30.1	170	0
	123	Напиток из вишни	150	0.1	0.04	8.7	34.7	20.0
		Хлеб пшеничный	15					
		Хлеб ржаной	15					
Итого			460					
Полдник								
		Печенье	50	3.24	6.1	25.8	170	0
		Снежок	150					
Итого			200					
Ужин								
		Рыба под яйцом	70	13.1	13.8	11.0	103.0	0.14
		Капуста тушеная	130	2.8	4.2	9.7	90.0	21.0
		Чай с сахаром с лимоном	185	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			400					
Всего								

Медсестра 



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

Меню

20 декабря 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

с/з 179,00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	88	Каша «Дружба» молочная	200	3.16	5.09	13.17	211.58	0.45
		Батон с маслом	25/5	2.3	4.3	9.1	105.5	0
		Кофейный напиток	180	3.10	3.20	11.18	84.91	0.54
Итого								
II Завтрак								
		Сок фруктовый	70	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
Обед								
	15	Салат из моркови	30	0.3	2.51	4.29	21.79	3.26
		Рассольник на м/к/б со сметаной	200	4.2	2.19	11.16	83.35	5.5
		Котлета из мяса говядины	60	11.2	9.88	4.81	153.0	0
		Макароны с маслом	130	4.19	4.48	30.12	170.2	0
		Напиток из вишни	180	0.1	0.04	8.71	34.72	20.0
		Хлеб пшеничный	15					
		Хлеб ржаной	30					
Итого			620					
Полдник								
		Печенье	50	3.24	6.16	25.84	174	0
		Снежок	200					
Итого			250					
Ужин								
		Рыба под яйцом	80	13.13	13.89	11.9	103.2	0.14
		Капуста тушеная	150	2.8	4.2	9.74	91.05	21.9
		Чай с сахаром, лимоном	205	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			450					
Всего								

Медсестра