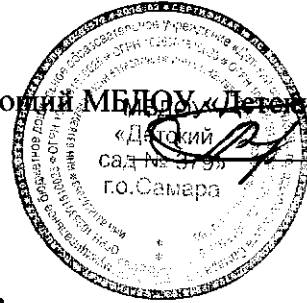


Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»

Утверждаю



/А.В.Борщук

Меню

21 марта 2024г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

ср 173,00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	215	Омлет натуральный	100/3	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
			30	0,4	1,4	2,3	23,4	0
		Батон с маслом	20/5	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
II Завтрак								
			80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Салат из свеклы	30	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 кураги	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
Полдник								
		Печенье	30	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
Ужин								
	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

А.В.Борщук

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



Меню
21 марта 2024г.
САД 12 ЧАСОВ

17300

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	215	Омлет натуральный	140/5	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			400	17,0	22,9	33,2	408,2	6,25
II Завтрак								
			80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Салат из свеклы	30	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 кураги	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
Полдник								
		Печенье	30	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
Ужин								
	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