

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

Меню
22 декабря 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

ср 17300

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | Омлет натуральный | 100/3 | 8,1 | 9,8 | 1,5 | 126,5 | 0,15 |
| | | Икра кабачковая | 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 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | Напиток из шиповника | 70 | 0,6 | 0,6 | 9,8 | 92,7 | 15 |
| Итого | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | | Салат из свеклы | 20 | 2,8 | 11,7 | 4,2 | 47,4 | 4,75 |
| | | Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями | 150 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 84,4 | 6,6 |
| | | 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 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | Пряник | 50 | 3,7 | 5,0 | 38,1 | 203 | 0 |
| | | Чай с молоком | 150 | 5,8 | 5,3 | 8 | 100,0 | 1,4 |
| Итого | | | 200 | 9,1 | 10,3 | 46,1 | 300,0 | 2,73 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | Гёфтели 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 |

Мелсебра

А.В.Борщук

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»

А.В.Борщук



Меню
22 декабря 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

ср 179 00

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---------------------|---------------------|---|--------|-------------------|------------|---------------------|--|------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | Омлет натуральный | 140/5 | 8,1 | 9,8 | 1,5 | 126,5 | 0,15 |
| | | Икра кабачковая | 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 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | Напиток из шиповника | 70 | 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 |
| | | Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 84,4 | 6,6 |
| | | 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 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | Пряник | 50 | 3,7 | 5,0 | 38,1 | 203 | 0 |
| | | Чай с молоком | 200 | 5,8 | 5,3 | 8 | 100,0 | 1,4 |
| Итого | | | | 9,1 | 10,3 | 46,1 | 300,0 | 2,73 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | 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

1 Борщук