

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



Меню

25 июля 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

со 179 00

Сборник рецептур	№ техн. 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	15\5	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	80	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
Обед								
	15	Салат из моркови	30	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	60	11.0	9.8	4.8	150.0	0
	204	Макароны изделия отварные	120	4.1	4.48	30.1	170	0
	123	Напиток из клубники	150	0.1	0.04	8.7	34.7	20.0
		Хлеб пшеничный	15	2.1	0.1	14.2	70.0	
		Хлеб ржаной	20	2.7	0.3	17.9	81.0	
Итого			460					
Полдник								
		Печенье	50	3.24	6.1	25.8	170	0
		Йогурт	150	4.5	3.9	6.2	82.3	1.4
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 лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			400					
Всего								

Медсестра

А.В.Борщук

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



Меню
25 июля 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

ca 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	15/5	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	80	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
Обед								
	15	Салат из моркови	40	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	70	11.2	9.88	4.81	153.0	0
		Макароны изделия отварные	130	4.19	4.48	30.12	170.2	0
		Напиток из клубники	180	0.1	0.04	8.71	34.72	20.0
		Хлеб пшеничный	15	2.1	0.1	14.2	70.0	
		Хлеб ржаной	20	2.7	0.3	17.9	81.0	
Итого			620					
Полдник								
		Печенье	50	3.24	6.16	25.84	174	0
		Йогурт	200	5.5	3.9	6.3	84.3	
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 лимоном	200/5	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			450					
Всего								

Медсестра

Ирина