

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»



А.В.Борщук

Меню

26 июля 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

с 179 00

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | |
|-------------------|---------------|------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | 237 | Запеканка творожная с соусом | 120/30 | 17,1 | 8,2 | 40,6 | 273,6 | 0,24 | |
| | | Батон с маслом | 25/5 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 105,5 | 0 | |
| | | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 3,4 | 14,7 | 102,7 | 1,2 | |
| Итого | | | 350 | 14,5 | 15,9 | 70,4 | 484,7 | 3,38 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| | | Яблоко | 95 | 0,6 | 0,6 | 9,8 | 47,0 | 15 | |
| Итого | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | | Огурец свежий | 30 | 1,0 | 0,6 | 5,5 | 53,7 | 17,48 | |
| | 80 | Суп на м/к бульоне овощной | 150 | 6,0 | 7,7 | 13,5 | 146,7 | 10 | |
| | 276 | Жаркое по домашнему | 160 | 12,8 | 11,5 | 20,9 | 238,2 | 7,25 | |
| | | Напиток из шиповника | 150 | | | 23,6 | 79,7 | 90,0 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | | 71,0 | |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 2,9 | 0,4 | 18,9 | | 91,0 | |
| Итого | | | | 23,5 | 22,4 | 95,7 | 677,9 | 29,13 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | 136 | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,3 | 3,9 | 27,6 | 287,3 | 0,06 | |
| | | Йогурт | 150 | 4,5 | 3,9 | 6,2 | 82,3 | 1,4 | |
| Итого | | | 210 | 7,8 | 10,0 | 33,8 | 360,2 | 1,4 | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | | Каша манная молочная | 200 | 9,26 | 8,54 | 41,25 | 279,0 | 2,2 | |
| | | Кофейный напиток | 180 | 2,3 | 22,3 | 1,43 | 120,0 | 6 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | |
| Итого | | | 400 | | | | | | |
| Всего | | | | | 72,9 | 71,9 | 270,7 | 1420 | 65,67 |

Мелсестра

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



Меню

26 июля 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

сн 179 00

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | 237 | Запеканка творожная с соусом | 150/40 | 17,1 | 8,2 | 40,6 | 273,6 | 0,24 |
| | | Батон с маслом | 25/5 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 105,5 | 0 |
| | | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 3,4 | 14,7 | 102,7 | 1,2 |
| Итого | | | 400 | 14,5 | 15,9 | 70,4 | 484,7 | 3,38 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | Яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 9,8 | 47,0 | 15 |
| Итого | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | | Огурец свежий | 30 | 1,0 | 0,6 | 5,5 | 53,7 | 17,48 |
| | 80 | Суп на м/к бульоне овощной | 200 | 6,0 | 7,7 | 13,5 | 146,7 | 10 |
| | 276 | Жаркое по домашнему | 180 | 12,8 | 11,5 | 20,9 | 238,2 | 7,25 |
| | | Напиток из шиповника | 180 | | | 23,6 | 79,7 | 90,0 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | | 71,0 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 2,9 | 0,4 | 18,9 | | 91,0 |
| Итого | | | | 23,5 | 22,4 | 95,7 | 677,9 | 29,13 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | 136 | Ватрушка с повидлом | 80 | 3,3 | 3,9 | 27,6 | 287,3 | 0,06 |
| | | Йогурт | 170 | 4,5 | 3,9 | 6,2 | 82,3 | 1,4 |
| Итого | | | 250 | 7,8 | 10,0 | 33,8 | 360,2 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | Каша манная молочная | 220 | 9,26 | 8,54 | 41,25 | 279,0 | 2,2 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 22,3 | 1,43 | 120,0 | 6 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | |
| Итого | | | 450 | | | | | |
| Всего | | | | 72,9 | 71,9 | 270,7 | 1808,0 | 65,67 |

Медсестра *Цоркина*