



**Меню**  
26 октября 2023г.

**ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

ср 173 00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	168	Каша манная молочная	150	9.39	8.41	43.52	279.0	2.18
		Бутерброд с маслом	15/5	2.3	4.3	15.1	105.5	0
		Кофейный напиток	180	1.4	1.2	20.1	96.2	1.17
Итого			350					
<b>II Завтрак</b>								
		Напиток из плодов шиповника	80	0.3	0.1	9.9	39.0	40.0
Итого								
<b>Обед</b>								
		Салат из капусты	30	0.39	0.1	1.52	17.4	44.0
	85	Суп на м/к бульоне с клецками	150	5.62	8.69	6.4	86.0	12.7
	304	Плов из мяса	150	10.6	11.1	30.9	231.3	1.2
	123	Напиток из вишни	150	0.2		23.1	41.0	0.4
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	20	3.6	0.5	23	110.8	0
Итого								
<b>Полдник</b>								
		Сушки	50	3.0	3.9	29.8	166.8	0
		Йогурт	150	5.1	4.3	7.1	92.5	1.4
Итого			200					
<b>Ужин</b>								
	249	Рыба запеченная в омлете	110	12.6	6.0	3.3	117.6	0.6
	339	Свекла тушеная	90	1.4	2.3	9.5	64.6	3.8
		Хлеб пшеничный	15	2.8	0.2	18.6	87.6	0
		Чай с сахаром, лимоном	185			9.7	38.7	0
Итого			400					
Всего								

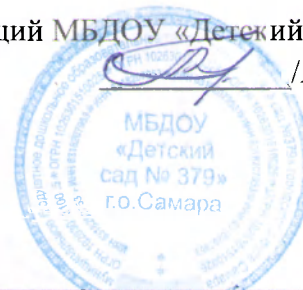
Медсестра

*С.Ф.Ромашова*

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

**Меню**  
26 октября 2023г.

**САД 12 ЧАСОВ**



с 173 00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	168	Каша манная молочная	200	9.39	8.41	43.52	279.0	2.18
		Бутерброд с маслом	15/5	2.3	4.3	15.1	105.5	0
		Кофейный напиток	180	1.4	1.2	20.1	96.2	1.17
Итого			400					
<b>II Завтрак</b>								
		Напиток из плодов шиповника	80	0.3	0.1	9.9	39.0	40.0
Итого								
<b>Обед</b>								
		Салат из капусты	40	0.4	0.2	1.52	17.5	44.0
	85	Суп на м/к бульоне с клецками	200	5.62	8.69	6.4	86.0	12.7
	304	Плов из мяса	180	10.6	11.1	36.9	231.3	1.2
	123	Напиток из вишни	180	0.2		23.1	41.0	0.4
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	20	3.6	0.5	23	110.8	0
Итого								
<b>Полдник</b>								
		Сушки	50	3.0	3.9	29.8	166.8	0
		Йогурт	200	5.1	4.3	7.1	92.5	1.4
Итого			250					
<b>Ужин</b>								
	249	Рыба запеченная в омлете	140	12.6	6.0	3.3	117.6	0.6
	339	Свекла тушеная	90	1.4	2.3	9.5	64.6	3.8
		Хлеб пшеничный	15	2.8	0.2	18.6	87.6	0
		Чай с сахаром лимоном	205			9.7	38.7	0
Итого			450					
Всего								

Медсестра