

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



Меню

28 июля 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

сум 150,00

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Каша манная молочная	150	8.26	6.54	14.2	190.0	2.18
2008		Бутерброд с маслом	15/5	2.3	4.3	9.1	105.5	0
2012		Кофейный напиток	180	1.4	1.2	20.1	91.2	1.17
Итого			350	12.9	12.0	43.4	405	
II Завтрак								
		Напиток из шиповника	70	0.3	22.0		92.7	92.7
Итого			70				92.7	
Обед								
2008			20	0.7	1.45	3.51	12.23	44.0
2008		Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	150	4.62	5.69	6.4	56.0	12.7
2008		Плов с мясом	150	8.6	8.1	25.9	170.3	1.2
2008		Напиток из клюквы	150	0.2		16.1	54.5	2.83
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2	0
Итого			530					
Полдник								
		Печенье	40	2.96	4.0	29.8	163.0	0
		Чай с молоком	150	4.1	3.3	4.1	62.5	1.4
Итого			190	8.1	8.2	33.9		
Ужин								
2008		Рыба запеченная в омлете	110	10.6	6.0	2.3	77.6	0.6
2008		Свекла тушеная в соусе	90	1.4	2.3	5.5	54.6	3.8
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Чай с лимоном	180/5			9.7	38.7	0
Итого			400	49.6	53.6	212.0	1406.0	
Всего								

Мелестра

1. Борисова

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

Меню
28 июль 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

сумма 151,00

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
200		Каша манная молочная	200	9.26	7.54	41.25	279.0	2.18
200		Бутерброд с маслом	15/5	2.3	4.3	15.1	105.5	0
201		Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.2	20.1	96.2	1.17
Итого			400	12.96	13.04	76.4	480	
II Завтрак								
		Напиток из шиповника	70	0.3	22.0		92.7	92.7
Итого			70					
Обед								
200			30	0.7	1.45	4.51	56.23	44.0
200		Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	5.62	6.69	6.4	96.0	12.7
200		Плов из мяса	180	10.6	10.1	30.9	231.3	1.2
200		Напиток из вишни	180	0.2		23.1	104.5	2.83
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2	0
Итого			650					
Полдник								
		Печенье	50	3.7	5.0	38.10	203.0	0
		Чай с молоком	200	5.1	3.3	7.1	92.5	1.4
Итого			250	8.8	8.3	45.2	295.5	1.4
Ужин								
200		Рыба запеченная в омлете	140	12.6	6.0	3.3	117.6	0.6
200		Свекла тушеная в соусе	90	1.4	1.3	9.5	64.6	3.8
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Чай с лимоном	200/5			9.7	58.7	0
Итого			450	66.39	65.9	244.2	1792.0	
Всего								

Мелестра

А.В.Борщук