

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

Меню
29 сентября 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

сод 151,00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Омлет натуральный	100/3	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
2008		Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	23,4	0
2008		Батон с маслом	16/5	5,7	8,6	15,1	161,4	0,1
2012		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								
2008			70	0,6	0,6	9,8	47,0	15
Итого								
Обед								
2008		Салат из свеклы	30	2,8	11,7	4,2	134,4	0
2012		Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
2008		Ленивые голубцы с соусом	130/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
2008		Компот из с/ф	150	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,26	9,62	45,4	0
		Хлеб ржаной	20	1,44	0,21	14,94	64,2	0
Итого			530	31,6	35,5	128,5	669,9	34,21
Полдник								
2008		Пряник	40	2,96	4,0	29,8	163	0
2008		Чай с молоком	150	4,1	3,3	4,1	100,0	1,4
Итого			190				300,0	2,73
Ужин								
2012		Тефтели рыбные	70	1,0	0,6	5,5	53,7	7,7
2008		Картофель отварной	130	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
2008		Чай с лимоном	180/5			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	15	1,5	0,26	9,62	45,4	0
Итого			400	27,0	8,7	64,8	344,5	0,88
Всего				55,1	46,6	196,7	1400	51,57

Медсестра

А.В. Борщук

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

Меню
29 сентября 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

сум 152,00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Омлет натуральный	140/5	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
2008		Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	23,4	0
2008		Батон с маслом	16/5	5,7	8,6	15,1	161,4	0,1
2012		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								
			70	0,6	0,6	9,8	47,0	15
Итого								
Обед								
2008		Салат из свеклы	30	2,8	11,7	4,2	134,4	0
2012		Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
2008		Ленивые голубцы с соусом	160/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
2008		Компот из с/ф	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,26	9,62	45,4	0
		Хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,2	0
Итого			650	31,6	35,5	128,5	569,9	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			250	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин								
		Тефтели рыбные	80	1,0	0,6	5,5	53,7	7,7
2008		Картофель отварной	150	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
2008		Чай с 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				65,1	66,6	266,7	1809,0	51,57

Медсестра *Л. Горюхи*