



## Меню

29 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
	81	Запеканка из творога с соусом, изюмом	120/20	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
	01	Бутерброд с маслом	20/5	5.5	9.2	13.6	160.7	0.1
		Какао с молоком	180			9.7	38.7	1.43
Итого			350					
<b>II Завтрак</b>								
			80	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец свежий	23	25.5		4.9	2.10	0.33
	36	Суп на м/к бульоне картофельный	150	4.36	3.64	12.31	100	8.91
	305	Котлета из мяса	60	9.4	9.4	6.4	147.0	1.2
	313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.0	5.6	32.4	203.6	0
		Напиток из шиповника	150	0.6	0.3	23.6	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	24	2.7	0.4	17.7	85.1	0
Итого								
<b>Полдник</b>								
	136	Булочка домашняя	50	3.3	6.1	27.6	170.0	0
		Молоко	150	4.5	3.9	6.2	92.3	1.4
Итого			200					
<b>Ужин</b>								
	57	Рагу овощное	200	2.5	3.39	9.63	84.21	5.62
		Хлеб пшеничный	20	1.8	0.1	11.0	54.0	0
		Чай с сахаром	180	2.6	2.3	22.3	120.6	1.17
Итого			400					
Всего								

Медсестра \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»

МБДОУ «Детский сад № 379» г.о.Самара /А.В.Борщук

## Меню

29 сентября 2023г.

САД 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		
<b>Завтрак</b>								
	81	Запеканка из творога, с соусом, изюмом	150/40	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
	01	Бутерброд с маслом	20/5	5.5	9.2	13.6	160.7	0.1
		Какао с молоком	180			9.7	38.7	1.43
Итого			400					
<b>II Завтрак</b>								
			80	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец свежий	23	25.5		4.9	2.10	0.33
	36	Суп картофельный на м/к бульоне	200	4.36	3.64	12.31	100	8.91
	305	Котлета из мяса	70	9.4	9.4	6.4	147.0	1.2
	313	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.0	5.6	32.4	203.6	0
		Напиток из шиповника	180	0.6	0.3	23.6	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	24	2.7	0.4	17.7	85.1	0
Итого								
<b>Полдник</b>								
	136	Булочка домашняя	70	3.3	6.1	27.6	170.0	0
		Молоко	200	4.5	3.9	6.2	92.3	1.4
Итого			250					
<b>Ужин</b>								
	57	Рагу овощное	230	2.5	3.39	9.63	84.21	5.62
		Хлеб пшеничный	20	1.8	0.1	11.0	54.0	0
		Чай с сахаром	200	2.6	2.3	22.3	120.6	1.17
Итого			450					
Всего								

Медсестра \_\_\_\_\_