

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



Меню
 30 декабря 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

Сумма 179,00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		Запеканка из творога	120/30	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
		Бутерброд с маслом	15/5	5.5	9.2	13.6	160.7	0.1
		Какао с молоком	180			9.7	38.7	1.43
Итого			350					
II Завтрак								
				0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
Обед								
		Огурец соленый	20	25.5		4.9	2.10	0.33
		Суп к.б картофельный	150	4.36	3.64	12.31	100	8.91
		Котлета из мяса птицы	60	9.4	9.4	6.4	147.0	1.2
		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	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	43	2.7	0.4	17.7	85.1	0
Итого								
Полдник								
		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								
Ужин								
		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

И.Ф.Орлова

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



Меню
30 декабря 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		Запеканка из творога	150/40	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
		Бутерброд с маслом	25/5	5.5	9.2	13.6	160.7	0.1
		Какао с молоком	180			9.7	38.7	1.43
Итого			400					
II Завтрак								
				0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
Обед								
		Огурец свежий	30	25.5		4.9	2.10	0.33
		Суп картофельный на к/б	200	4.36	3.64	12.31	100	8.91
		Котлета из мяса птицы	70	9.4	9.4	6.4	147.0	1.2
		Каша гречневая рассыпчатая	150	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	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	43	2.7	0.4	17.7	85.1	0
Итого								
Полдник								
		Булочка домашняя	70	3.3	6.1	27.6	170.0	0
		Молоко	180	4.5	3.9	6.2	92.3	1.4
Итого								
Ужин								
		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

С.Ф.Корова