

Утверждаю
И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад № 379»

Николаева / О.Н. Николаева

Меню

01 августа 2024г.

САД 12 ЧАСОВ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	168	Каша манная молочная	200	9.39	8.41	43.52	279.0	2.18
		Бутерброд с маслом	20/5	2.3	4.3	15.1	105.5	0
		Кофейный напиток	180	1.4	1.2	20.1	96.2	1.17
Итого			400					
II Завтрак								
		Напиток из шиповника	80	0.3	0.1	9.9	39.0	40.0
Итого								
Обед								
		Помидор	29	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	Компот из с/з ягод	180	0.2		23.1	41.0	0.4
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	32	3.6	0.5	23	110.8	0
Итого								
Полдник								
		Печенье	35	3.0	3.9	29.8	166.8	0
		Молоко	200	5.1	4.3	7.1	92.5	1.4
Итого			220					
Ужин								
	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 *Николаева*