

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



Ю.Н.Николаева

## Меню

01 октября 2024г.

САД 12 ЧАСОВ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	88	Каша «Дружба» молочная	200	3.16	5.09	13.17	221.	0.45
		Батон с маслом	20/5	2.3	4.3	9.1	112.4	0
		Кофейный напиток	180	3.10	3.20	11.18	96.2	0.54
Итого							429.8	
<b>II Завтрак</b>								
		Сок фруктовый	80	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
	15	Салат из моркови	40	0.3	2.51	4.29	21.79	3.26
		Рассольник на К/бульоне	200	4.2	2.19	11.16	83.35	5.5
		Котлета из мяса птицы	70	11.2	9.88	4.81	147.	0
		Макароны отварные	130	4.19	4.48	30.12	170.2	0
		Компот из см ягод	180	0.1	0.04	8.71	44.72	20.0
		Хлеб пшеничный	15	2.1	0.1	14.2	118.0	
		Хлеб ржаной	20	2.7	0.3	17.9	67.0	
Итого			620					
<b>Полдник</b>								
		Печенье	35	3.24	6.16	25.84	174	0
		Молоко	200	5.5	3.9	6.3	114.3	
Итого			250					
<b>Ужин</b>								
		Рыба под яйцом	80	13.13	13.89	11.9	103.2	0.14
		Капуста тушёная	150	2.8	4.2	9.74	91.05	21.9
		Чай с лимоном	200/5	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15				33.5	
Итого			450					
Всего							1703.8	

Медсестра

*Николаева*

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



МБДОУ

№ 379

г. Самара

Ю.Н. Николаева

## Меню

01 октября 2024г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

Сборник рецентур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	88	Каша «Дружба» молочная	200	3.16	5.09	13.17	221	0.45
		Батон с маслом	20\5	2.3	4.3	9.1	112.4	0
		Кофейный напиток	180	3.10	3.20	11.18	96.2	9.54
Итого							429.8	
<b>II Завтрак</b>								
		Сок фруктовый	80	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
	15	Салат из моркови	40	0.3	2.51	4.29	21.79	3.26
	74	Рассольник на К/бульоне	200	4.2	2.19	11.16	83.35	5.5
	282	Макароны отварные	120	11.0	9.8	4.8	83.0	0
	204	Котлета из мяса птицы	70	11.2	9.88	30.1	150	0
	123	Компот из с/м ягод	150	0.1	0.04	8.7	34.7	20.0
		Хлеб пшеничный	15	3	0.1	21.2	70.0	
		Хлеб ржаной	20	1	0.	7.9	34.0	
Итого			460					
<b>Полдник</b>								
		Печенье	35	3.24	6.1	25.8	170	0
		Молоко	150	4.5	3.9	6.2	82.3	1.4
Итого			200					
<b>Ужин</b>								
		Рыба под яйцом	70	13.1	13.8	11.0	90.0	0.14
		Капуста тушёная	130	2.8	4.2	9.7	82.4	21.0
		Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	31	2.83
		Хлеб пшеничный	15				33.5	
Итого			400					
Всего							1393	

Медсестра

*Ю.Н. Николаева*