

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

Николселе/О.Н.Николаева

## Меню

01 ноября 2024г.

### ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	33	Суп с макаронами изделиями	150	9,8	9,4	35,2	265,4	2,53
		Батон с маслом	15/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0
		Чай с молоком	180	2,8	3,1	14,3	96,9	1,2
Итого			350	14,9	16,8	64,6	470,7	3,73
<b>II Завтрак</b>								
			80	0,9	0,2	15,8	73,6	3
Итого				0,9	0,2	16,8	73,6	3
<b>Обед</b>								
		Помидор	25	0,3	2,58	4,26	21,74	3,2
	94	Суп крестьянский с крупой	150	3,3	5,03	12,3	106,6	10
		Бефстроганов из отварной говядины в м/с соусе	60	15,51	12,43	3,29	187,0	0,01
	54	Картофельное пюре	120	3,0	3,7	20,0	124,9	16,0
		Напиток из шиповника	150	0,6	0,3	22,0	92,7	2,08
		Хлеб пшеничный	15	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	24	3,7	0,5	23,9	114,8	0
Итого				24,4	25,2	92,3	693,5	20,43
<b>Полдник</b>								
	235	Запеканка творожная, с соусом, изюмом	60/10	14,10	9,72	11,81	193,51	0,58
		Какао с молоком	150	4,3	3,7	5,8	77,1	1,4
Итого			200	7,3	9,7	26,9	228,3	2,47
<b>Ужин</b>								
		Каша геркулесовая жидкая	200	9,0	9,3	35,2	265,4	2,53
		Кофейный напиток	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,73
		Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	0
Итого			400	14,8	13,3	59,2	417,1	3,18
Всего				62,3	65,2	259,8	1400	32,81

Медсестра \_\_\_\_\_/

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

*Николаева* /О.Н.Николаева

**Меню**  
01 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
	33	Суп с макаронами изделиями	200	9,8	9,4	35,2	265,4	2,53
		Батон с маслом	25/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0
		Чай с молоком	180	2,8	3,1	14,3	96,9	1,2
Итого			400	<b>14,9</b>	<b>16,8</b>	<b>64,6</b>	<b>470,7</b>	<b>3,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
			80	0,9	0,2	15,8	73,6	3
Итого				<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,8</b>	<b>73,6</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
		Помидор	27	0,3	2,58	4,26	21,74	3,2
	94	Суп крестьянский с крупой	200	3,3	5,03	12,3	106,6	10
		Бефстроганов из отварной говядины в м/с соусе	60	15,51	12,43	3,29	187,0	0,01
	54	Картофельное пюре	150	3,0	3,7	20,0	124,9	16,0
		Напиток из шиповника	150	0,6	0,3	22,0	92,7	2,08
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	24	3,7	0,5	23,9	114,8	0
Итого				<b>24,4</b>	<b>25,2</b>	<b>92,3</b>	<b>693,5</b>	<b>20,43</b>
<b>Полдник</b>								
	235	Запеканка манная с творогом, с соусом, изюмом	80/20	14,10	9,72	11,81	193,51	0,58
		Какао с молоком	150	4,3	3,7	5,8	77,1	1,4
Итого			250	<b>7,3</b>	<b>9,7</b>	<b>26,9</b>	<b>228,3</b>	<b>2,47</b>
<b>Ужин</b>								
		Каша геркулесовая жидкая	220	9,0	9,3	35,2	265,4	2,53
		Кофейный напиток	200	5,5	4,8	9,1	101,7	2,73
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0
Итого			450	<b>14,8</b>	<b>13,3</b>	<b>59,2</b>	<b>417,1</b>	<b>3,18</b>
Всего				<b>62,3</b>	<b>65,2</b>	<b>259,8</b>	<b>1802,5</b>	<b>32,81</b>

Медсестра \_\_\_\_\_