

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

Михаилова /О.Н.Николаева

г.о.Самара

Меню

06 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								
	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	
II Завтрак								
		Сок фруктовый	80	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
Обед								
	15	Салат из свёклы	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					
Полдник								
		Печенье	35	3.24	6.16	25.84	174	0
		Молоко	200	5.5	3.9	6.3	114.3	
Итого			250					
Ужин								
		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*