

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

Никонцова О.Н. Николаева

г.о.Самара

Меню
09 августа 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		
Завтрак								
	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	14,9	16,8	64,6	470,7	3,73
II Завтрак								
			80	0,9	0,2	15,8	73,6	3
Итого				0,9	0,2	16,8	73,6	3
Обед								
		Помидор	21	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				24,4	25,2	92,3	693,5	20,43
Полдник								
	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	7,3	9,7	26,9	228,3	2,47
Ужин								
		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	14,8	13,3	59,2	417,1	3,18
Всего				62,3	65,2	259,8	1802,5	32,81

Медсестра *Никонцова*