

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

Николаева Ю.Н. Николаева

Меню

10 июля 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								
	237	Запеканка творожная с соусом	150/40	17,1	8,2	40,6	273,6	0,24
		Батон с сыром	25/12	2,3	4,3	15,1	105,5	0
		Какао с молоком	180	3,1	3,4	14,7	102,7	1,2
Итого			400	14,5	15,9	70,4	484,7	3,38
II Завтрак								
		Яблоко	87	0,6	0,6	9,8	47,0	15
Итого								
Обед								
		Огурец свежий	20	1,0	0,6	5,5	53,7	17,48
	80	Суп на м/к бульоне овощной	200	6,0	7,7	13,5	146,7	10
	276	Жаркое по домашнему	180	12,8	11,5	20,9	238,2	7,25
		Напиток из шиповника	180			23,6	79,7	90,0
		Хлеб пшеничный	15	2,3	0,2	15,1		71,0
		Хлеб ржаной	20	2,9	0,4	18,9		91,0
Итого				23,5	22,4	95,7	677,9	29,13
Полдник								
	136	Ватрушка с повидлом	70	3,3	3,9	27,6	287,3	0,06
		Варенец	175	4,5	3,9	6,2	82,3	1,4
Итого			250	7,8	10,0	33,8	360,2	1,4
Ужин								
		Каша манная молочная	220	9,26	8,54	41,25	279,0	2,2
		Кофейный напиток	200	2,3	22,3	1,43	120,0	6
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого			450					
Всего				72,9	71,9	270,7	1808,0	65,67

Медсестра *Николаева*