

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

*Николаева* /О.Н.Николаева

**Меню**  
**10 сентября 2024**  
**ЯСЛИ 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>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   | 168           | Каша гречневая вязкая молочная             | 150   | 11.08             | 9.83    | 40.42       | 287.0                         | 2.18          |
|                   | 01            | Бутерброд с маслом                         | 15/5  | 1.23              | 5.84    | 14.43       | 105.5                         | 0.11          |
|                   | 397           | Какао с молоком                            | 180   | 3.0               | 3.1     | 14.0        | 96.7                          | 1.43          |
| Итого             |               |  | 350   |                   |         |             |                               |               |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   | 399           | Сок фруктовый                              | 90    | 0.5               |         | 25.6        | 3                             | 47.5          |
| Итого             |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| <b>Обед</b>       |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   | 33            | Салат из свеклы                            | 30    | 2.8               | 11.7    | 4.2         | 134.4                         | 4.75          |
|                   | 82            | Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями | 150   | 2.15              | 2.27    | 13.71       | 84                            | 6.6           |
|                   | 132           | Капуста тушеная с мясом                    | 110   | 3.8               | 6.2     | 107.6       | 194.7                         | 24.99         |
|                   |               | Компот из с/з ягод                         | 150   |                   |         | 9.7         | 79.7                          | 90.0          |
|                   |               | Хлеб пшеничный                             | 15    | 1.5               | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0             |
|                   |               | Хлеб ржаной                                | 20    | 3.2               | 0.4     | 20.6        | 98.9.0                        | 0             |
| Итого             |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| <b>Полдник</b>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   |               | Печенье                                    | 40    | 3.0               | 3.9     | 29.8        | 203.0                         | 0             |
|                   |               | Молоко                                     | 150   | 6.1               | 5.3     | 10.1        | 82.0                          | 2.73          |
| Итого             |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| <b>Ужин</b>       |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   | 255           | Котлеты рыбные                             | 60    | 8.3               | 3.4     | 4.3         | 81.9                          | 0.34          |
|                   | 56            | Гороховое пюре                             | 135   | 16.0              | 3.5     | 33.5        | 114.7                         | 229.5         |
|                   |               | Хлеб пшеничный                             | 20    | 0.8               | 0.1     | 5.0         | 23.7                          | 0             |
|                   |               | Чай с сахаром, лимоном                     | 185   | 0.06              | 0.02    | 9.46        | 0.03                          | 38            |
| Итого             |               |  | 400   |                   |         |             |                               |               |
| Всего             |               |  |       |                   |         |             |                               |               |

Медсестра *Николаева*



Утверждаю

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

Николаева О.Н. Николаева

# Меню

10 сентября 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>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   | 168           | Каша гречневая вязкая молочная             | 200   | 11.08             | 9.83    | 40.42       | 287.0                         | 2.18          |
|                   | 01            | Бутерброд с маслом                         | 20/5  | 1.23              | 5.84    | 14.43       | 105.5                         | 0.11          |
|                   | 397           | Какао с молоком                            | 180   | 3.0               | 3.1     | 14.0        | 96.7                          | 1.43          |
| Итого             |               |  | 400   |                   |         |             |                               |               |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   | 399           | Сок фруктовый                              | 90    | 0.5               |         | 25.6        | 3                             | 47.5          |
| Итого             |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| <b>Обед</b>       |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   | 33            | Салат из свеклы                            | 40    | 2.8               | 11.7    | 4.2         | 134.4                         | 4.75          |
|                   | 82            | Суп на м\к бульоне с макаронными изделиями | 200   | 2.15              | 2.27    | 13.71       | 84                            | 6.6           |
|                   | 132           | Капуста тушеная с мясом                    | 200   | 3.8               | 6.2     | 107.6       | 194.7                         | 24.99         |
|                   |               | Компот из с\з ягод                         | 200   |                   |         | 9.7         | 79.7                          | 90.0          |
|                   |               | Хлеб пшеничный                             | 15    | 1.5               | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0             |
|                   |               | Хлеб ржаной                                | 30    | 3.2               | 0.4     | 20.6        | 98.9.0                        | 0             |
| Итого             |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| <b>Полдник</b>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   |               | Печенье                                    | 40    | 3.0               | 3.9     | 29.8        | 203.0                         | 0             |
|                   |               | Молоко                                     | 200   | 6.1               | 5.3     | 10.1        | 82.0                          | 2.73          |
| Итого             |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| <b>Ужин</b>       |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                   | 255           | Котлеты рыбные                             | 80    | 8.3               | 3.4     | 4.3         | 81.9                          | 0.34          |
|                   | 56            | Гороховое пюре                             | 145   | 16.0              | 3.5     | 33.5        | 114.7                         | 229.5         |
|                   |               | Хлеб пшеничный                             | 20    | 0.8               | 0.1     | 5.0         | 23.7                          | 0             |
|                   |               | Чай с сахаром, лимоном                     | 205   | 0.06              | 0.02    | 9.46        | 0.03                          | 38            |
| Итого             |               |  | 450   |                   |         |             |                               |               |
| Всего             |               |  |       |                   |         |             |                               |               |

Медсестра Николаева