

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

Утверждаю

Николаева О.Н. Николаева

г.о. Самара

Меню

**12 ноября 2024
ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	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					
II Завтрак								
	399	Сок фруктовый	90	0.5		25.6	3	47.5
Итого								
Обед								
	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								
Полдник								
		Печенье	40	3.0	3.9	29.8	203.0	0
		Молоко	150	6.1	5.3	10.1	82.0	2.73
Итого								
Ужин								
	255	Котлеты рыбные	60	8.5	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 _____ /



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

Меню

12 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		
Завтрак								
	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					
II Завтрак								
	399	Сок фруктовый	90	0.5		25.6	3	47.5
Итого								
Обед								
	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								
Полдник								
		Печенье	40	3.0	3.9	29.8	203.0	0
		Молоко	200	6.1	5.3	10.1	82.0	2.73
Итого								
Ужин								
	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 _____ /

Утверждаю