

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



Николаева /О.Н.Николаева
г.о. Самара

Меню

13 июня 2024г.

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								
	215	Омлет натуральный	100/3	8,1	9,8	1,5	126,5	0.15
			30	0.4	1.4	2.3	23,4	0
		Батон с маслом	15/5	5,7	8,6	15,1	161,4	0,1
		Кофейный напиток	180	2,8	3,1	14,3	96,2	1.2
Итого			350	17,0	22,9	33,2	408,2	6.25
II Завтрак								
		Напиток из шиповника	80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Огурец свежий	26	2,8	11,7	4,2	47,4	4.75
	82	Суп на к\ бульоне с макаронными изделиями	150	2.15	2,27	13.71	84,4	6.6
	298	Капуста тушеная	120	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
		Суфле из мяса птицы	60					
		Компот из кураги	150	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	20	3,7	0,5	23,5	112,8	0
Итого				31,6	35,5	128,5	969,9	34,21
Полдник								
		Печенье	35	3,7	5,0	38,1	203	0
		Молоко	150	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			200	9,1	10,3	46,1	300,0	2.73
Ужин								
			70	9,8	5,1	13,6	138,4	0.85
		Картофель отварной	130	0,4	1,4	2,3	47,0	4.8
		Чай с сахаром	180			9.7	38,70	0.03
		Хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	8,0	37,9	0
Итого			400	27,0	8,7	64,8	444,5	0.88
Всего				85,1	76,6	276,7	1400	51.57

Медсестра Николаева



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

Меню

13 июня 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								
	215	Омлет натуральный	140/5	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
			40	0,4	1,4	2,3	23,4	0
		Батон с маслом	25/5	5,7	8,6	15,1	161,4	0,1
		Кофейный напиток	180	2,8	3,1	14,3	96,2	1,2
Итого			400	17,0	22,9	33,2	408,2	6,25
II Завтрак								
		Напиток из шиповника	80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Огурец свежий	30	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75
	82	Суп на к/бульоне с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
	298	Капуста тушеная	130	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
		Котлета из мяса птицы	70					
		Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	20	3,7	0,5	23,5	112,8	0
Итого				31,6	35,5	128,5	969,9	34,21
Полдник								
		Печенье	35	3,7	5,0	38,1	203	0
		Молоко	200	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			250	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин								
	90		80	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
		Картофель отварной	150	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
		Чай с сахаром	200			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	8,0	37,9	0
Итого			450	27,0	8,7	64,8	444,5	0,88
Всего				85,1	76,6	276,7	1909,	51,57

Медсестра Николаева