

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

Николаева О.Н. Николаева

Меню

13 сентября 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								
	81	Запеканка из творога с соусом, изюмом	120/30	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
	01	Бутерброд с мпслом	15/5	5.5	9.2	13.6	160.7	0.1
		Какао с молоком	180			9.7	38.7	1.43
Итого			350					
II Завтрак								
		Яблоко	0	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
Обед								
		Помидор	20	25.5		4.9	2.10	0.33
	36	Суп на к/б картофельный	150	4.36	3.64	12.31	100	8.91
	305	Котлета из мяса	60	9.4	9.4	6.4	147.0	1.2
	313	Каша перловая рассыпчатая	120	3,86	3,76	27,46	159.6	0
		Напиток из шиповника	150	0.6	0.3	23.6	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	32	2.7	0.4	17.7	85.1	0
Итого								
Полдник								
	136	Булочка домашняя	50	3.3	6.1	27.6	170.0	0
		Молоко	150	4.5	3.9	6.2	92.3	1.4
Итого			200					
Ужин								
	57	Рагу овощное	200	2.5	3.39	9.63	84.21	5.62
		Хлеб пшеничный	20	1.8	0.1	11.0	54.0	0
		Чай с молоком	180	2.6	2.3	22.3	120.6	1.17
Итого			400					
Всего								

Медсестра Николаева

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

Николаева / О.Н. Николаева

Меню

13 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		
Завтрак								
	81	Запеканка из творога, с соусом, изюмом	150/40	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
	01	Бутерброд с сыром	20/5	5.5	9.2	13.6	160.7	0.1
		Какао с молоком	180			9.7	38.7	1.43
Итого			400					
II Завтрак								
			80	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
Обед								
		Помидор	20	25.5		4.9	2.10	0.33
	36	Суп на к/б картофельный	200	4.36	3.64	12.31	100	8.91
	305	Котлета из мяса птицы	70	9.4	9.4	6.4	147.0	1.2
	313	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	3,76	27,46	159	0
		Напиток из шиповника	180	0.6	0.3	23.6	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	32	2.7	0.4	17.7	85.1	0
Итого								
Полдник								
	136	Булочка домашняя	70	3.3	6.1	27.6	170.0	0
		Молоко	180	4.5	3.9	6.2	92.3	1.4
Итого			250					
Ужин								
	57	Рагу овощное	230	2.5	3.39	9.63	84.21	5.62
		Хлеб пшеничный	20	1.8	0.1	11.0	54.0	0
		Чай с молоком	200	2.6	2.3	22.3	120.6	1.17
Итого			450					
Всего								

Медсестра Николаева