

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

Николаева / О.Н. Николаева



Меню

14 мая 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								
	88	Каша «Дружба» молочная	200	3.16	5.09	13.17	221.	0.45
		Батон с маслом	20/5	2.3	4.3	9.1	112.4	0
		Кофейный напиток	180	3.10	3.20	11.18	96.2	0.54
Итого							429.8	
II Завтрак								
		Сок фруктовый	84	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
Обед								
	15	Салай из свёклы	40	0.3	2.51	4.29	21.79	3.26
		Рассольник на к/бульоне со сметаной	200/5	4.2	2.19	11.16	83.35	5.5
		Котлета из мяса	145	11.2	9.88	4.81	147.	0
		Макароны отварные	130	4.19	4.48	30.12	170.2	0
		Компот из см ягод	180	0.1	0.04	8.71	44.72	20.0
		Хлеб пшеничный		2.1	0.1	14.2	118.0	
		Хлеб ржаной	30	2.7	0.3	17.9	67.0	
Итого			620					
Полдник								
		Печенье	35	3.24	6.16	25.84	174	0
		Молоко	200	5.5	3.9	6.3	114.3	
Итого			250					
Ужин								
		Рыба под яйцом	18	13.13	13.89	11.9	103.2	0.14
		Капуста тушёная	150	2.8	4.2	9.74	91.05	21.9
		Чай с лимоном	200/5	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15				33.5	
Итого			450					
Всего							1703.8	

Медсестра *Меня*

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



Меню

14 мая 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								
	88	Каша «Дружба» молочная	150	3.14	5.08	13.1	201	0.4
		Батон с маслом	15/5	2.3	4.3	9.0	108.0	
		Кофейный напиток	180	3.1	3.2	11.1	96.2	
Итого			350				405.2	
II Завтрак								
		Сок фруктовый	84	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
Обед								
	15	Салат из свёклы	30	0.3	2.5	4.2	20.4	3.2
	74	Рассольник на к/бульоне со сметаной	150/5	4.0	2.1	11.1	60.0	5.5
	282	Макароны отварные	120	11.0	9.8	4.8	83.0	0
	204	Котлете из мяса	100	4.1	4.48	30.1	150	0
	123	Компот из с/м ягод	150	0.1	0.04	8.7	34.7	20.0
		Хлеб пшеничный	25	3	0.1	21.2	70.0	
		Хлеб ржаной	20	1	0.	7.9	34.0	
Итого			460					
Полдник								
		Печенье	35	3.24	6.1	25.8	170	0
		Молоко	150	4.5	3.9	6.2	82.3	1.4
Итого			200					
Ужин								
		Рыба под яйцом	18	13.1	13.8	11.0	90.0	0.14
		Капуста тушёная	130	2.8	4.2	9.7	82.4	21.0
		Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	31	2.83
		Хлеб пшеничный	15				33.5	
Итого			400					
Всего							1393	

Медсестра

Николаева