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

Меню

14 августа 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								
	81	Запеканка творожная с изюмом и соусом	150/40	7.96	8.41	45.04	298.0	2.18
		Бутерброд с сыром	19/15	2.3	4.3	15.1	105.4	0
		Чай с сахаром	180			9.7	38.7	0.03
Итого			400					
II Завтрак								
		Яблоко	98	0.6	0.6	15.7	47.0	15.0
Итого								
Обед								
	15	Салат из моркови	40	0.18	0	0,33	2.45	
	66	Щи со сметаной на м/к бульоне	200	5.7	8.3	7.4	129.1	16.03
	95	Запеканка картофельная с мясом	120	10.6	11.8	23.5	236.3	3.8
		Компот из сухофруктов	150	0.5	0.1	28.5	117.9	0.36
		Хлеб пшеничный	20	4.7	0.4	31.1	146.8	0
		Хлеб ржаной	31	2.9	0.4	14.9	61.0	0
Итого								
Полдник								
	460	Крендель сахарный	70	3.54	6.57	27.87	181.0	0
		Варенец	195	5.0	4.4	7.0	92.5	1.4
Итого			250					
Ужин								
	168	Каша рисовая жидкая	220	17.1	8.2	40.6	273.6	0
		Какао с молоком	200	2.6	2.3	22.3	120.6	1.43
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	
			450					
Итого								
Всего								

Медсестра Николаева /