

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

*Николаева* О.Н. Николаева  
г.о. Самара

## Меню

14 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
	165	Гречневая каша с молоком	200	10	9.52	32.4	194	0
		Батон с маслом	18\5	2.3	4.3	9.1	105.5	
		Чай с сахаром	180					
			400				38.7	0.03
<b>II Завтрак</b>								
	398	Напиток из шиповника	80	0.6	0.3	22.0	92.7	
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец солёный	24	1.1	0.6	5.5	5.56	5.5
	81	Суп на курином бульоне гороховый	200	4.3	4.3	13.2	109.4	
	301	Суфле из мяса птицы	70	12.37	5.59	3.33	111.72	19.2
	132	Капуста тушеная	130	2.66	4.18	9.71	89.05	21.9
	376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.9	102	0.36
		Хлеб пшеничный	19	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	19	6.4	1.0	42.3	112.8	0
Итого								
<b>Полдник</b>								
	138	Пирожок с картофелем	70	6.8	9.9	29.4	249	1.3
		Чай с молоком	180	3.1	3.2	11.0	80.9	0.5
Итого								
<b>Ужин</b>								
	168	Каша пшеничная молочная	220	9.9	9.7	40.1	287	2.4
		Кофейный напиток	200				38.7	
		Хлеб пшеничный	30	1.8	0.3	12.0	49.6	0
Итого								
Всего								

Медсестра *Николаева*

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

*Н.И. Николаева*  
О.Н. Николаева

## Меню

14 октября 2024г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	165	Гречневая каша с молоком	150	10.8	9.62	30.85	184,34	2
		Батон с маслом	15/ 5	2.3	4.3	9.1	105.5	0
		Чай с сахаром	180				38.7	0.03
Итого			350					
<b>II Завтрак</b>								
	398	Напиток из шиповника	80	0.6	0.3	22.0		92.7
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец соленый	27	1.0	0.6	55	5.56	2.2
	81	Суп на курином бульоне гороховый	150	4.3	4.2	13.0	109.4	
	301	Суфле из мяса птицы	60	12.0	5.5	3.3	110	
	132	Капуста тушеная	120	2.6	4.1	9.1	89.0	
	376	Компот из кураги	150	0.4	0.02	24.9	102	0.36
		Хлеб пшеничный	19	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	19	3.7	0.5	23.5	112.8	0
Итого								
<b>Полдник</b>								
	138	Пирожок с картофелем	50	6.8	9.9	29.4	249	1.3
		Чай с молоком	150	3.1	3.2	11.0	80.9	0.5
Итого			200					
<b>Ужин</b>								
	168	Каша пшеничная молочная	200	9.9	9.6	40.1	287	2.4
		Кофейный напиток	180			9.7	38.7	
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	8.0	37.9	0
Итого			400					
Всего								

Медсестра *Николаева*