

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

Миконсело / О.Н. Николаева

Меню

16 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		
Завтрак								
	237	Запеканка творожная с соусом	150/40	17.1	8.2	40.6	273.6	0,24
		Батон с сыром	25/12	2,3	4,3	15.1	105.5	0
		Какао с молоком	180	3.1	3.4	14.7	102.7	1.2
Итого			400	14,5	15,9	70.4	484,7	3.38
II Завтрак								
		Яблоко	87	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
Обед								
		Салат из капусты	30	1.0	0.6	5.5	53.7	17.48
	80	Суп на м/к бульоне овощной	200	6.0	7.7	13.5	146.7	10
	276	Жаркое по домашнему	180	12.8	11.5	20.9	238.2	7.25
		Напиток из шиповника	180			23.6	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	2.3	0.2	15.1		71.0
		Хлеб ржаной	20	2.9	0.4	18.9		91.0
Итого				23.5	22.4	95.7	677.9	29.13
Полдник								
	136	Ватрушка с повидлом	70	3.3	3.9	27.6	287.3	0.06
		Варенец	175	4.5	3.9	6.2	82.3	1.4
Итого			250	7.8	10.0	33.8	360.2	1.4
Ужин								
		Каша манная молочная	220	9.26	8.54	41.25	279.0	2.2
		Кофейный напиток	200	2.3	22.3	1.43	120.0	6
		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	
Итого			450					
Всего				72.9	71.9	270.7	1808.0	65.67

Медсестра *Миконсело*

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

Николаева / О.Н Николаева

Меню

16 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		
Завтрак								
	237	Запеканка творожная с соусом	120/30	17,1	8,2	40.6	273.6	0,24
		Батон с сыром	15/10	2,3	4,3	15.1	105,5	0
		Какао с молоком	180	3.1	3,4	14.7	102.7	1.2
Итого			350	14,5	15,9	70.4	484,7	3.38
II Завтрак								
		Яблоко	87	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
Обед								
		Салат из капусты	20	1.0	0.6	5.5	53.7	17.48
	80	Суп на м/к бульоне овощной	150	6.0	7.7	13.5	146.7	10
	276	Жаркое по домашнему	160	12.8	11.5	20.9	238.2	7.25
		Напиток из шиповника	150			23.6	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	15	2.3	0.2	15.1		71.0
		Хлеб ржаной	20	2.9	0.4	18.9		91.0
Итого				23.5	22.4	95.7	677.9	29.13
Полдник								
	136	Ватрушка с повидлом	50	3.3	3.9	27.6	287.3	0.06
		Варенец	150	4.5	3.9	6.2	82.3	1.4
Итого			200	7.8	10.0	33.8	360.2	1.4
Ужин								
		Каша манная молочная	200	9.26	8.54	41.25	279.0	2.2
		Кофейный напиток	180	2.3	22.3	1.43	120.0	6
		Хлеб пшеничный	20	2.3	0.2	15.1	71.0	
Итого			400					
Всего				72.9	71.9	270.7	1420	65.67

Медсестра

Николаева