

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

*Николаева* /О.Н.Николаева

**Меню**  
18 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>								
	33	Суп с макаронами изделиями	200	9,8	9,4	35,2	265,4	2,53
		Батон с маслом	25/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0
		Чай с молоком	180	2,8	3,1	14,3	96,9	1,2
Итого			400	14,9	16,8	64,6	470,7	3,73
<b>II Завтрак</b>								
			80	0,9	0,2	15,8	73,6	3
Итого				0,9	0,2	16,8	73,6	3
<b>Обед</b>								
		Помидор	27	0,3	2,58	4,26	21,74	3,2
	94	Суп крестьянский с крупой	200	3,3	5,03	12,3	106,6	10
		Бефстроганов из отварной говядины в м/с соусе	60	15,51	12,43	3,29	187,0	0,01
	54	Картофельное пюре	150	3,0	3,7	20,0	124,9	16,0
		Напиток из шиповника	150	0,6	0,3	22,0	92,7	2,08
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	24	3,7	0,5	23,9	114,8	0
Итого				24,4	25,2	92,3	693,5	20,43
<b>Полдник</b>								
	235	Запеканка манная с творогом, с соусом, изюмом	80/20	14,10	9,72	11,81	193,51	0,58
		Какао с молоком	150	4,3	3,7	5,8	77,1	1,4
Итого			250	7,3	9,7	26,9	228,3	2,47
<b>Ужин</b>								
		Каша геркулесовая жидкая	220	9,0	9,3	35,2	265,4	2,53
		Кофейный напиток	200	5,5	4,8	9,1	101,7	2,73
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0
Итого			450	14,8	13,3	59,2	417,1	3,18
Всего				62,3	65,2	259,8	1802,5	32,81

Медсестра *Николаева*

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

## Меню

18 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
	33	Суп с макаронами изделиями	150	9,8	9,4	35,2	265,4	2.53
		Батон с маслом	15/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0
		Чай с молоком	180	2,8	3,1	14,3	96,9	1.2
Итого			350	14,9	16,8	64,6	470,7	3.73
<b>II Завтрак</b>								
			80	0,9	0,2	15,8	73,6	3
Итого				0,9	0,2	16,8	73,6	3
<b>Обед</b>								
		Помидор	25	0,3	2,58	4,26	21,74	3.2
	94	Суп крестьянский с крупой	150	3,3	5,03	12,3	106,6	10
		Бефстроганов из отварной говядины в м/с соусе	60	15,51	12,43	3,29	187,0	0.01
	54	Картофельное пюре	120	3,0	3,7	20,0	124,9	16.0
		Напиток из шиповника	150	0,6	0,3	22,0	92,7	2.08
		Хлеб пшеничный	15	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	24	3,7	0,5	23,9	114,8	0
Итого				24,4	25,2	92,3	693,5	20,43
<b>Полдник</b>								
	235	Запеканка творожная, с соусом, изюмом	60/10	14,10	9,72	11,81	193,51	0.58
		Какао с молоком	150	4,3	3,7	5,8	77,1	1.4
Итого			200	7,3	9,7	26,9	228,3	2.47
<b>Ужин</b>								
		Каша геркулесовая жидкая	200	9,0	9,3	35,2	265,4	2.53
		Кофейный напиток	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2.73
		Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	0
Итого			400	14,8	13,3	59,2	417,1	3.18
Всего				62,3	65,2	259,8	1400	32.81

Медсестра Николаева