

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



## Меню

19 июля 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>								
	81	Запеканка из творога, с соусом, изюмом	150/40	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
	01	Бутерброд с маслом	20/5	5.5	9.2	13.6	160.7	0.1
		Какао с молоком	180			9.7	38.7	1.43
Итого			400					
<b>II Завтрак</b>								
		Яблоко	90	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец свежий	22	25.5		4.9	2.10	0.33
	36	Щи со сметаной на м/к бульоне	200	4.36	3.64	12.31	100	8.91
	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	1.5	0.1	10.0	47.4	0
		Хлеб ржаной	31	2.7	0.4	17.7	85.1	0
Итого								
<b>Полдник</b>								
	136	Крендель сахарный	70	3.3	6.1	27.6	170.0	0
		Варенец	195	4.5	3.9	6.2	92.3	1.4
Итого			250					
<b>Ужин</b>								
	57	Каша рисовая жидкая	220	2.5	3.39	9.63	84.21	5.62
		Хлеб пшеничный	30	1.8	0.1	11.0	54.0	0
		Какао с молоком	200	2.6	2.3	22.3	120.6	1.17
Итого			450					
Всего								

Медсестра Николаева /