



Утверждаю

Заведующего МБДОУ

«Детский сад № 379» г. о. Самара

Ю. А. Ежова

Меню

23 января 2025г.

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								
	215	Омлет натуральный	140/5	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
		Икра кабачковая	39	0,4	1,4	2,3	23,4	0
		Батон с маслом	17/5	5,7	8,6	15,1	161,4	0,1
		Кофейный напиток	180	2,8	3,1	14,3	96,2	1,2
Итого			400	17,0	22,9	33,2	408,2	6,25
II Завтрак								
		Напиток из шиповника	80	0,6	0,6	9,8	92,7	15
Итого								
Обед								
		Салат из свеклы	30	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75
	82	Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
	298	Ленивые голубцы с соусом	160/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
		Компот из с/м ягод	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
		Хлеб пшеничный	18	1,5	0,1	10,0	47,4	0
		Хлеб ржаной	14	3,7	0,5	23,5	112,8	0
Итого				31,6	35,5	128,5	969,9	34,21
Полдник								
		Печенье	35	3,7	5,0	38,1	203	0
		Молоко	200	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			250	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин								
	90	Тефтели рыбные	80	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
		Картофель отварной	150	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
		Чай с лимоном, сахаром	200/5			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	18	1,2	0,1	8,0	37,9	0
Итого			450	27,0	8,7	64,8	444,5	0,88
Всего				85,1	76,6	276,7	1909,	51,57

Стоимость _____ 179,0 _____ /

Главный бухгалтер _____ / К.В. Зеленова

Заведующий хозяйством _____ / В.А. Слесарева



Утверждаю
Заведующего МБДОУ
«Детский сад № 379» г.о. Самара
/О. А. Ежова

Меню

23 января 2025г..

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
	215	Омлет натуральный	100/3	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15	
		Икра кабачковая	39	0,4	1,4	2,3	23,4	0	
		Батон с маслом	17/5	5,7	8,6	15,1	161,4	0,1	
		Кофейный напиток	180	2,8	3,1	14,3	96,2	1,2	
Итого				350	17,0	22,9	33,2	408,2	6,25
II Завтрак									
		Напиток из шиповника	80	0,6	0,6	9,8	92,7	15	
Итого									
Обед									
		Салат из свеклы	30	2,8	11,7	4,2	47,4	4,75	
	82	Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6	
	298	Ленивые голубцы с соусом	130/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03	
		Компот из с/м ягод	150	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36	
		Хлеб пшеничный	18	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
		Хлеб ржаной	14	3,7	0,5	23,5	112,8	0	
Итого				31,6	35,5	128,5	969,9	34,21	
Полдник									
		Печенье	35	3,7	5,0	38,1	203	0	
		Молоко	150	5,8	5,3	8	100,0	1,4	
Итого				200	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
Ужин									
	90	Тефтели рыбные	70	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85	
		Картофель отварной	130	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8	
		Чай с лимоном, сахаром	180/5			9,7	38,70	0,03	
		Хлеб пшеничный	18	1,2	0,1	8,0	37,9	0	
Итого				400	27,0	8,7	64,8	444,5	0,88
Всего					85,1	76,6	276,7	1400	51,57

Стоимость 179,0 /

Главный бухгалтер Зеленова / К.В. Зеленова

Заведующий хозяйством Слесарева / В.А. Слесарева