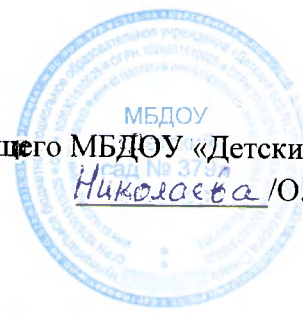


Утверждаю
И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад № 379»
Николаева /О.Н.Николаева



Меню
26 июля 2024г.

САД 12 ЧАСОВ

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | | 80 | 0,9 | 0,2 | 15.8 | 73,6 | 3 |
| Итого | | | | 0,9 | 0,2 | 16.8 | 73,6 | 3 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | Помидор | 21 | 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 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | 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 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | 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*