

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



Николаева О.Н. Николаева

Меню
27 августа 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 | | | | | | | | |
| | 168 | Каша гречневая вязкая молочная | 200 | 11.08 | 9.83 | 40.42 | 287.0 | 2.18 |
| | 01 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1.23 | 5.84 | 14.43 | 105.5 | 0.11 |
| | 397 | Какао с молоком | 180 | 3.0 | 3.1 | 14.0 | 96.7 | 1.43 |
| Итого | | | 400 | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | 399 | Сок фруктовый | 90 | 0.5 | | 25.6 | 3 | 47.5 |
| Итого | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | 33 | Салат из свеклы | 40 | 2.8 | 11.7 | 4.2 | 134.4 | 4.75 |
| | 82 | Суп на м/к бульоне с макаронными изделиями | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.71 | 84 | 6.6 |
| | 132 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 3.8 | 6.2 | 107.6 | 194.7 | 24.99 |
| | | Компот из с/з ягод | 200 | | | 9.7 | 79.7 | 90.0 |
| | | Хлеб пшеничный | 15 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 3.2 | 0.4 | 20.6 | 98.9.0 | 0 |
| Итого | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | Печенье | 40 | 3.0 | 3.9 | 29.8 | 203.0 | 0 |
| | | Молоко | 200 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 82.0 | 2.73 |
| Итого | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | 255 | Котлеты рыбные | 80 | 8.3 | 3.4 | 4.3 | 81.9 | 0.34 |
| | 56 | Гороховое пюре | 145 | 16.0 | 3.5 | 33.5 | 114.7 | 229.5 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 0.8 | 0.1 | 5.0 | 23.7 | 0 |
| | | Чай с сахаром, лимоном | 205 | 0.06 | 0.02 | 9.46 | 0.03 | 38 |
| Итого | | | 450 | | | | | |
| Всего | | | | | | | | |

Медсестра *Николаева*