

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



Меню

31 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 | | | | | | | | |
| | 81 | Запеканка творожная с изюмом и соусом | 150/40 | 7.96 | 8.41 | 45.04 | 298.0 | 2.18 |
| | | Бутерброд с сыром | 19/15 | 2.3 | 4.3 | 15.1 | 105.4 | 0 |
| | | Чай с сахаром | 180 | | | 9.7 | 38.7 | 0.03 |
| Итого | | | 400 | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | Яблоко | 98 | 0.6 | 0.6 | 15.7 | 47.0 | 15.0 |
| Итого | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | 15 | Огурец свежий | 22 | 0.18 | 0 | 0.33 | 2.45 | |
| | 66 | Щи со сметаной на м/к бульоне | 200 | 5.7 | 8.3 | 7.4 | 129.1 | 16.03 |
| | 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 | 4.7 | 0.4 | 31.1 | 146.8 | 0 |
| | | Хлеб ржаной | 31 | 2.9 | 0.4 | 14.9 | 61.0 | 0 |
| Итого | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | 460 | Крендель сахарный | 70 | 3.54 | 6.57 | 27.87 | 181.0 | 0 |
| | | Варенец | 195 | 5.0 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | 1.4 |
| Итого | | | 250 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | 168 | Каша рисовая жидкая | 220 | 17.1 | 8.2 | 40.6 | 273.6 | 0 |
| | | Какао с молоком | 200 | 2.6 | 2.3 | 22.3 | 120.6 | 1.43 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | |
| | | | 450 | | | | | |
| Итого | | | | | | | | |
| Всего | | | | | | | | |

Медсестра Николаева С.О.Н.