

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
/А.В.Борщук

Меню
18 января 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

сб - 1490

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	88	Каша «Дружба» молочная	200	3.16	5.09	13.17	111.58	0.45
2008	01	Багон с маслом	25/5	1.23	3.87	9.31	129	0
2012	117	Кофейный напиток	180	2.6	2	12	78	0.4
Итого			355	15.95	10.96	44.48	318.58	0.85
2.5								
2008	320	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.6	45	2.3
Итого								2.3
Обед								
		Салат из капусты	30	0.7	2.5	4.51	16.23	44.0
2008	74	Рассольник на курином бульоне	200	4.0	2.19	11.16	83.35	5.5
2008	282	Котлета из мяса птицы	70	11.2	9.88	4.81	153.03	0
2008	204	Макаронные изделия с маслом	150	5.21	3.76	32.14	183.24	0
2008		Напиток из вишни	180	0.1		5.5	23	6.1
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2	0
Итого			680				572.6	11.6
Полдник								
2008		Печенье	50	3.24	6.16	25.84	184	0
2008		Молоко	200	6	5.0	9.8	112	0.6
Итого							295	
Ужин								
2012		Рыба под яйцом	80	13.13	13.89	11.9	103.2	0.14
2008		Капуста тушеная	150	9.58	12.3	11.35	194.0	24.99
2008		Чай с сахаром	200	0.1		7.2	35	
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	
Итого			450				394.2	
Всего				54.7	67.64	203.9	1800.3	32.0

Медсестра

Борщук А.В.