

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



**Меню**  
19 января 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

149 00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		Запеканка творожная с соусом	150/30	17,1	8,2	40,6	273,6	0,24
2008		Батон с маслом	25/5	2,3	4,3	15,1	105,5	0
		Чай с молоком	180	3,1	3,4	14,7	102,7	1,2
Итого			390	14,5	15,9	70,4	484,7	3,38
<b>II Завтрак</b>								
		Яблоки	100	0,6	0,6	9,8	47,0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец соленый	30	1,0	0,6	5,5	53,7	17,48
2008		Суп на м/к бульоне овощной	200	6,0	7,7	13,5	146,7	10
2008		Жаркое по домашнему	200	12,8	11,5	20,9	238,2	7,25
2008		Напиток из шиповника	180			23,6	79,7	90,0
		Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1		71,0
		Хлеб ржаной	30	2,9	0,4	18,9		91,0
Итого			660	23,5	22,4	95,7	677,9	29,13
<b>Полдник</b>								
2008		Ватрушка с повидлом	100	3,3	3,9	27,6	287,3	0,06
2012		Кофейный напиток	180	4,5	3,9	6,2	82,3	1,4
Итого			280	7,8	10,0	33,8	360,2	1,4
<b>Ужин</b>								
2008		Каша манная молочная	200	9,26	8,54	41,25	279,0	2,2
2012		Кофейный напиток на молоке	200	2,3	22,3	1,43	120,0	6
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого			430					
Всего				72,9	71,9	270,7	1808,0	65,67

1 Борщук А.В