

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

Меню

19 января 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

5 148,00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008		Запеканка творожная с соусом	120/30	17,1	8,2	40.6	273,6	0,24	
2008		Батон с маслом	20/3	2,3	4,3	15.1	105,5	0	
		Чай с молоком	180	3.1	3,4	14.7	102.7	1.2	
Итого				14,5	15,9	70.4	484,7	3.38	
II Завтрак									
		Яблоки	100	0.6	0.6	9.8	47.0	15	
Итого									
Обед									
		Огурец соленый	20	1.0	0.6	5.5	53.7	17.48	
2008		Суп на м/к бульоне овощной	150	6.0	7.7	13.5	146.7	10	
2008		Жаркое по домашнему	150	12.8	11.5	20.9	238.2	7.25	
2008		Напиток из шиповника	150			23.6	79.7	90.0	
		Хлеб пшеничный	20	2.3	0.2	15.1		71.0	
		Хлеб ржаной	20	2.9	0.4	18.9		91.0	
Итого				510	23.5	22.4	95.7	677.9	29.13
Полдник									
2008		Ватрушка с повидлом	80	3.3	3.9	27.6	287.3	0.06	
2012		Кофейный напиток	150	4.5	3.9	6.2	82.3	1.4	
Итого				230	7.8	10.0	33.8	360.2	1.4
Ужин									
2008		Каша манная молочная	150	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				380					
Всего					72.9	71.9	270.7	1400	65.67

Медсестра

А.В. Борщук