

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

**Меню**  
**20 января 2022г.**

**САД 12 ЧАСОВ**

51280

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		Омлет натуральный	100	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
2008		Икра кабачковая	60	0,4	1,4	2,3	23,4	0
2008		Батон с маслом	20/5	5,7	8,6	15,1	161,4	0,1
2012		Кофейный напиток	200	2,8	3,1	14,3	96,2	1,2
Итого			395	17,0	22,9	33,2	408,2	6,25
<b>II Завтрак</b>								
		Яблоко	100	0,6	0,6	9,8	47,0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
2008		Салат из свеклы	40	2,8	11,7	4,2	134,4	0
2012		Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
2008		Ленивые голубцы с соусом	160/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
2008		Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,0	0,36
		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			660	31,6	35,5	128,5	569,9	34,21
<b>Полдник</b>								
		Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203	0
		Чай с молоком	200	5,8	5,3	8	100,0	1,4
Итого			250	9,1	10,3	46,1	300,0	2,73
<b>Ужин</b>								
		Тефтели рыбные	80	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
		Картофель отварной	160	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
		Чай с сахаром	200			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	8,0	37,9	0
Итого			460	27,0	8,7	64,8	444,5	0,88
Всего				65,1	66,6	266,7	1789,0	51,57

Медсестра

