

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		
Завтрак								
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
II Завтрак								
		Яблоко	100	0,6	0,6	9,8	47,0	15
Итого								
Обед								
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
Полдник								
		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
Ужин								
		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

