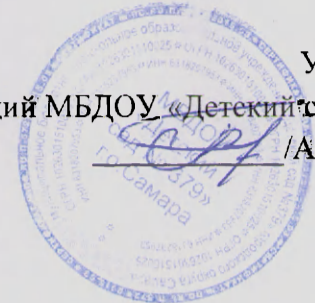


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
/А.В.Борщук



Меню
20 января 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

с 136,0

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Омлет натуральный	80	8,1	9,8	1,5	126,5	0,15
2008		Икра кабачковая	50	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	180	2,8	3,1	14,3	96,2	1,2
Итого			335	17,0	22,9	33,2	408,2	6,25
II Завтрак								
2008		Яблоко	100	0,6	0,6	9,8	47,0	15
Итого								
Обед								
2008		Салат из свеклы	30	2,8	11,7	4,2	134,4	0
2012		Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	150	2,15	2,27	13,71	84,4	6,6
2008		Ленивые голубцы с соусом	130/30	13,3	12,6	14,0	227,3	20,03
2008		Компот из сухофруктов	150	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	1,44	0,21	14,94	64,2	0
Итого			540	31,6	35,5	128,5	669,9	34,21
Полдник								
2008		Печенье	40	2,96	4,0	29,8	163	0
2008		Чай с молоком	150	4,1	3,3	4,1	100,0	1,4
Итого			190				300,0	2,73
Ужин								
2012		Тефтели рыбные	70	9,8	5,1	13,6	138,4	0,85
2008		Картофель отварной	130	0,4	1,4	2,3	47,0	4,8
2008		Чай с сахаром	180			9,7	38,70	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,26	9,62	45,4	0
Итого			400	27,0	8,7	64,8	344,5	0,88
Всего				55,1	46,6	196,7	1400	51,57

Медсестра Борщук А.В.