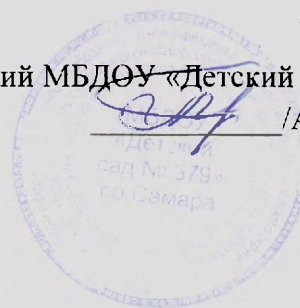


Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»  
/А.В.Борщук



**Меню**  
21 января 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

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		Суп с макаронами	200	9,8	9,4	35,2	265,4	2,53
2008		Батон с маслом	25/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0
		Чай с молоком	200	2,8	3,1	14,3	96,9	1,2
Итого			435	14,9	16,8	64,6	470,7	3,73
<b>II Завтрак</b>								
		Сок яблочный	100	0,9	0,2	15,8	73,6	3
Итого				0,9	0,2	16,8	73,6	3
<b>Обед</b>								
2008		Зеленый горошек (консервированный)	40	0,8	0	1,84	10,64	
2008		Суп на м/к бульоне с крупой	200	3,3	5,03	12,3	106,6	10
2008		Бефстроганов из отварного мяса	80	15,51	12,43	3,29	187,0	0,01
2008		Картофельное пюре	150	3,0	3,7	20,0	124,9	16,0
2008		Напиток из шиповника	180	0,6	0,3	22,0	92,7	2,08
		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			650	24,4	25,2	92,3	693,5	20,43
<b>Полдник</b>								
2012		Запеканка творожная с соусом	150/30	14,10	9,72	11,81	193,51	0,58
		Чай с сахаром	200	4,3	3,7	5,8	77,1	1,4
Итого			380	7,3	9,7	26,9	228,3	2,47
<b>Ужин</b>								
2008	*	Каша геркулесовая	200	9,0	9,3	35,2	265,4	2,53
2012		Кофейный напиток с молоком	200	5,5	4,8	9,1	101,7	2,73
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,26	9,62	45,4	0
Итого			420					3,18
Всего				62,3	65,2	259,8	1780,0	32,81

Медсестра

*А.В. Борщук*