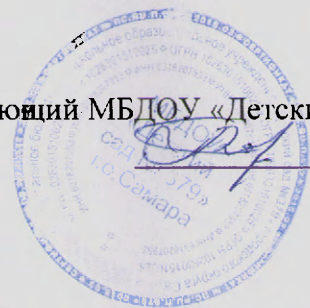


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
/А.В.Борщук



Меню

25 января 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

от - 144,00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Каша гречневая вязкая молочная	150	11.08	9.83	40.42	287.0	2.4
2008		Бутерброд с маслом	20/5	1.23	5.84	14.43	105.5	0.11
2012		Какао с молоком	180	3.0	3.1	14.0	96.7	1.43
Итого			355	15.31	18.77	68.85	489.2	3.94
II Завтрак								
		Сок фруктовый	100	0.5		25.6	3	73.5
Итого			100					
Обед								
2008		Салат из свеклы	30	2.8	11.7	4.2	134.4	4.75
2008		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.15	2.27	13.71	84	6.6
2008		Капуста тушеная с мясом	180	3.8	6.2	107.6	194.7	24.99
2012		Напиток из шиповника	150			9.7	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.20	0
Итого			550					
Полдник								
		Печенье	40	2.96	4.0	29.8	163.0	0
		Молоко	150	6.1	5.3	10.1	82.0	2.73
Итого			190					
Ужин								
		Котлеты или биточки рыбные (запеченные)	60	8.3	3.4	4.3	81.9	0.34
		Гороховое пюре	135	12.0	3.5	33.5	204.7	
		Хлеб пшеничный	20	2.07	0.36	12.02	56.7	0
		Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	0.03	38
Итого			365	61.7	59.7	234	1402	
Всего								

Медсестра

А.В. Борщук