

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



Меню
26 января 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

сб 149 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 рисовая молочная	200	7.96	8.41	45.04	288.0	2.18
2008		Бутерброд с маслом	25/5	2.3	4.3	15.1	105.4	0
		Чай с сахаром	180			9.7	38.7	0.03
Итого			410		12.7			
II Завтрак								
		Яблоко	100	0.6		15.7	47.0	15.0
Итого					0.6			
Обед								
		Салат из моркови	25					
2008		Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	200	5.7	8.3	7.4	129.1	16.03
2008		Запеканка картофельная с мясом	180	10.6	11.8	23.5	236.3	3.8
2008		Компот из сушеных фруктов	150	0.5	0.1	28.5	117.9	0.36
		Хлеб пшеничный	20	4.7	0.4	31.1	146.8	0
		Хлеб ржаной	30	2.9	0.4	18.9	91.0	0
Итого					27.6			
Полдник								
2008		Крендель сахарный	70	3.54	6.57	27.87	181.0	0
		Молоко	200	5.0	4.4	7.0	92.5	1.4
Итого			270					
Ужин								
2008		Запеканка из творога	150/30	17.1	8.2	40.6	273.6	0
2012		Какао с молоком	200	2.6	2.3	22.3	120.6	1.43
		Хлеб пшеничный	35					
				56.82	68.37	256.32	1816.8	28.7
Итого			415					
Всего								

Медсестра

А.В. Борщук