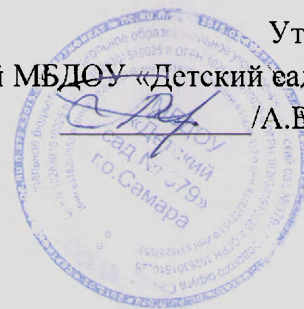


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
/А.В.Борщук



Меню

26 января 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

147,00

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	150	5.96	7.41	15.04	218.0	2.18
2008		Бутерброд с маслом	20/5	2.3	4.3	5.1	105.4	0
		Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	38.	0.03
Итого			355	10.3	12.7			
II Завтрак								
		Яблоко	95	0.6	0.6	15.7	47.0	15.0
Итого			95	0.6	0.6			
Обед								
		Салат из моркови	30	1.2	5.09	9.69	85.92	3.26
2008		Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	150	5.7	7.3	6.4	94.05	1.27
2008		Запеканка картофельная с мясом	150	8.6	11.8	13.5	206.3	3.8
2008		Компот из сушеных фруктов	150	0.2	0.01	10.5	100.9	0.36
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Хлеб ржаной	30	0.94	0.14	9.96	64.20	0
Итого			530	20.3	25.6			
Полдник								
2008		Крендель сахарный	50	3.54	5.57	27.87	161.0	0
		Молоко	150	5.0	4.4	7.0	92.5	1.4
Итого			200	8.54				
Ужин								
2008		Запеканка из творога	120/30	14.1	6.2	30.6	243.6	0
2012		Какао с молоком	200	2.6	2.3	12.3	110.6	1.43
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
			370	17.08				
Итого				46.82	57.3	228.0	1399.0	28.7
Всего								

Медсестра

Борщук А.В.