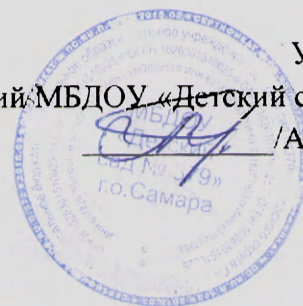


Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
 /А.В.Борщук



Меню
 27 января 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

ст - 14800

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Каша манная молочная	200	9.26	7.54	41.25	279.0	2.18
2008		Бутерброд с маслом	20/5	2.3	4.3	15.1	105.5	0
2012		Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.2	20.1	96.2	1.17
Итого			410	12.96	13.04	76.4	480	
II Завтрак								
		Напиток из плодов шиповника	100	0.3	22.0		92.7	92.7
Итого			100					
Обед								
2008		Салат из капусты с морковью	40	0.7	1.45	4.51	56.23	44.0
2008		Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	5.62	6.69	6.4	96.0	12.7
2008		Плов из мяса	180	10.6	10.1	30.9	231.3	1.2
2000		Напиток из вишни	180	0.2		23.1	104.5	2.83
		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					
Полдник								
		Печенье	50	3.7	5.0	38.10	203.0	0
		Кефир	200	5.1	3.3	7.1	92.5	1.4
Итого			250	8.8	8.3	45.2	295.5	1.4
Ужин								
2008		Рыба запеченная в омлете	140	12.6	6.0	3.3	117.6	0.6
2008		Свекла тушеная в соусе	90	1.4	1.3	9.5	64.6	3.8
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Чай с сахаром	200			9.7	58.7	0
Итого			450	66.39	65.9	244.2	1792.0	
Всего								

Медсестра _____