

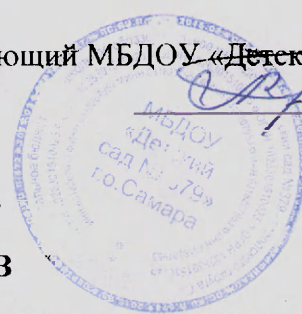
Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
/А.В.Борщук

Меню

27 января 2022г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

ср 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 манная молочная	150	8.26	6.54	14.2	190.0	2.18
2008		Бутерброд с маслом	20/5	2.3	4.3	9.1	105.5	0
2012		Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.2	20.1	91.2	1.17
Итого			355	12.9	12.0	43.4	405	
II Завтрак								
		Напиток из плодов шиповника	100	0.3	22.0		92.7	92.7
Итого			100				92.7	
Обед								
2008		Салат из капусты с морковью	30	0.7	1.45	3.51	12.23	44.0
2008		Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	150	4.62	5.69	6.4	56.0	12.7
2008		Плов из мяса	150	8.6	8.1	25.9	170.3	1.2
2008		Напиток из вишни	150	0.2		16.1	54.5	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			530					
Полдник								
		Печенье	40	2.96	4.0	29.8	163.0	0
		Кефир	150	4.1	3.3	4.1	62.5	1.4
Итого			190	8.1	8.2	33.9		
Ужин								
2008		Рыба запеченная в омлете	110	10.6	6.0	2.3	77.6	0.6
2008		Свекла тушеная в соусе	90	1.4	2.3	5.5	54.6	3.8
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Чай с сахаром	180			9.7	38.7	0
Итого			400	49.6	53.6	212.0	1406.0	
Всего								

Медсестра

А.В. Борщук