

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



**Меню**

28 января 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

149,00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		Запеканка из творога	150/30	17.9	14.7	17.1	193.51	0.24
2008		Бутерброд с сыром с маслом	20/5/15	5.5	9.2	13.6	160.7	0.1
2012		Какао с молоком	180	2.5	2.1	9.4	67	0.4
Итого			400	25.9	25.3	401	421.1	
<b>II Завтрак</b>								
			100	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец соленый	30	0.18	0	0.33	2.10	0.03
2008		Суп картофельный со сметаной	200	4.36	3.64	12.31	100	8.91
2008		Котлета из говядины	70	9.4	9.4	6.4	167.0	1.2
2008		Каша гречневая рассыпчатая	130	6.3	5.6	34.4	196.6	0
2008		Напиток из шиповника	180	0.6	0.3	23.6	109.7	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			660	23.7	20.4	90.3	742.4	
<b>Полдник</b>								
2008		Булочка домашняя	70	3.3	6.1	27.6	170.0	0
		Молоко	180	4.5	3.9	6.2	122.3	1.4
Итого			250					
<b>Ужин</b>								
2008		Рагу овощное	230	2.5	3.39	9.63	109.21	5.62
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Чай с лимоном	200/5	0.4		8.5	36.0	0.9
Итого			455					
Всего				61.8	60.1	247.0	1704	

Медсестра

*Борщук А В*