

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



**Меню**  
28 января 2022г.  
**ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

с/с 146,00

Сборник рецептур	№ 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	130/30	13.9	11.7	13.1	173.51	0.24
2008		Бутерброд с сыром с маслом	20/5/10	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			375	21.9	22.8	39.1	401.2	
<b>II Завтрак</b>								
			95	0.6	0.6	9.8	47.0	15
Итого								
<b>Обед</b>								
		Огурец соленый	20	0.12	0	0.22	1.4	0.03
2008		Суп картофельный со сметаной на м/к бульоне	150	3.36	3.64	9.31	100	0
		Котлета из говядины	60	4.4	9.4	6.4	147.0	1.2
		Каша гречневая рассыпчатая	120	5.0	5.6	32.4	163.6	0
		Напиток из шиповника	150	0.6	0.3	19.6	79.7	90.0
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2	0
Итого			550	16.3				
<b>Полдник</b>								
		Булочка домашняя	50	2.3	6.1	18.6	170.0	0
		Молоко	150	2.5	3.9	6.2	92.3	1.4
Итого			200	4.8	10.0	27.8		
<b>Ужин</b>								
		Рагу овощное	200	2.0	2.3	6.63	84.21	5.62
		Хлеб пшеничный	20	1.5	0.26	9.62	45.4	0
		Чай с лимоном	180/5	0.4	0	8.3	36.0	0.9
Итого			405	5.6	4.86	38.5		
Всего				49.2	56.6	243.0	1397.0	

Медсестра Игорина А В