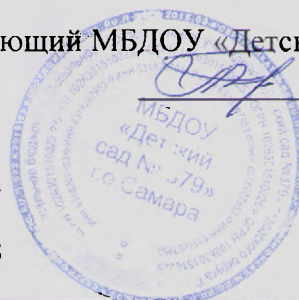


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»
/А.В.Борщук



Меню
31 января 2022г.

САД 12 ЧАСОВ

с - 14 900

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2012	165	Каша гречневая с молоком	200	9.95	9.67	40.1	287	0.5	
2008	01	Батон с маслом	25/5	2.1	7.7	16.1	143	0	
2008	392	Чай с сахаром	180	0.4		8,5	36		
Итого			410	12.45	16.3	64.7	466	0.5	
II Завтрак									
2012	398	Напиток из плодов шиповника	100	0.6	0.3	22.0	92.7	0.5	
Итого			100	0.6	0.3	22	92.7		
		Огурец соленый	30	1.0	0.6	5.5	53.7	17.9	
2012	81	Суп на курином бульоне гороховый	200/10	4.39	4.21	13.05	114	4.65	
2008	301	Суфле из мяса птицы	70	7.2	6.7	3.1	111.0	19.95	
2008	132	Капуста тушеная	130	9.58	12.3	11.35	194.0	24.99	
2008	376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36	
2008		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.26	9.62	45.4	0	
2008		Хлеб ржаной	25	1.41	0.21	14.94	64.2	0	
Итого			660	20.17	23.83	77.69	474	29.95	
Полдник									
2008	138	Пирожок с картофелем	80	6.83	9.90	29.48	249.18	1.31	
2008	117	Кофейный напиток	180	3.10	3.20	11.18	84.91	0.54	
Итого			260	9.93	13.1	40.66	334.09	1.85	
Ужин									
2008	168	Каша пшеничная молочная	200	4.7	3.8	19.3	132	0	
	392	Чай сладкий	200	0.4		8.5	36	0	
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.26	9.62	45.4	0	
Итого			425	5.5	4.0	38.3	220		
Всего					54.65	61.53	201.3	1669.14	43.3

Медсестра

А.В. Борщук