

УТВЕРЖДАЮ»
И.о.заведующего МБДОУ
«Детский сад № 59»
И.В. Григорюк



Меню на 10.10.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшениная молочная с маслом	150/180	6,6/8,9	4,9/6,6	37,1/49,4	223/297	5
2	Хлеб пшеничный	20/20	3,1	1,2	20,0	103,6	-
3	Кофейный напиток	180/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70,0/93,0	29
	Итого:	350/400	11,8/14,8	8,2/10,6	68,1/84,1	396,6/493,6	
ОБЕД							
1	Зеленый горошек	20/20	6,16/7,84	0,22/0,28	1,21/1,54	32/41	
2	Суп гороховый на курином бульоне	180/200	4,5/6,1	2,6/3,5	17,7/23,8	114/153	22
3	Запеканка из печени	130/140	12,39/18,59	4,93/7,4	13,67/20,51	148,67/223	42
4	Кисель	180/200	0/0	0/0	15/20	57/76	39
5	Хлеб пшеничный	50/60	3,1	1,2	20,0	103,6	-
	Итого:	540/600	26,15/35,63	8,95/12,38	67,58/85,85	455,2/596,6	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1	Творожная запеканка с джемом	130/140	13,7/20,6	8,3/12,4	50,5/64,9	328/450	40
2	Хлеб пшеничный	20/20	3,1	1,2	20,0	103,6	-
3	Йогурт	150/160	4,1/4,5	3,6/3,75	6,4/16,5	82/118,5	45/1
	Итого:	300/320	20,9/28,2	13,1/17,35	76,9/101,4	513,6/672,1	