



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

Меню на 11.10.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша кукурузная с маслом	150/180	6,6/8,9	4,9/6,6	37,1/49,4	223/297	
2	Хлеб с маслом	20/20	2,4	4,4/8,8	14,5/14,6	109/146	№ 1
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	11,1/14,1	11,4/18,2	62,6/78,7	402/536	
ОБЕД							
1	Свекольник на курином бульоне	180/200	1,2/1,6	3,1/4,1	8,2/10,9	66/87	21
2	Тефтели	60/70	8,2/10,8	12,9/17	10,1/12,9	190/284	54
3	Отварные рожки	90/100	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	17
4	Компот из сухофруктов	180/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,5	82/110	36
5	Хлеб пшеничный	50/60	3,1	1,2	20,0	103,6	-
	Итого:	560/630	17,5/22	20,64/26,55	85,6/104,6	598,6/780,6	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1	Картофель тушёный с овощами	140/150	20/22,2	20,7/22,7	17,3/20,3	350/375	35
2	Чай	180/200	1,1/1,1	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	27
3	Хлеб пшеничный	20/20	3,1	1,2	20,0	103,6	-
	Итого:	340/370	24,2/26,4	23,0/25,3	33,5/51,5	491,6/439,6	