

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



Меню на 13.10.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша «Артек» молочная с маслом	150/180	6,1/8,1	5,7/7,6	55,9/74,4	296/394	11
2	Кофейный напиток	180/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70,0/93,0	29
3	Бутерброд с сыром	30/40	5,0/7,9	3,0/7,4	14,5/24,2	106/172	2
	Итого:	350/400	13,2/18,8	10,8/17,8	81,4/113,3	472/659	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	150/150	0,75/1,0	0,15/0,2	15,15/20,2	69/92	70
ОБЕД							
1	Суп фасолевый на курином бульоне	180/200	4,5/6,1	2,6/3,5	17,7/23,8	114/153	22
2	Клокс из гречки с тушенкой	130/140	17,32/25,4	20,7/30,4	17,7/26	328/481	63/1
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,5	82/110	36
4	Хлеб пшеничный	50/60	3,1	1,2	20,0	103,6	-
	Итого:	540/600	25,62/35,6	24,54/35,15	76/97,3	627,6/847,6	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1	Вафля	20/20	-	-	-	-	-
2	Запеканка рыбная	130/140	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168	269
3	Чай	180/200	1,1/1,1	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	27
4	Хлеб пшеничный	20/20	3,1	1,2	20,0	103,6	-
	Итого:	350/380	12,3/16,3	8,0/11,2	33,1/41,5	253,6/332,6	