



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

Меню на 14.10.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная с маслом	180/200	7,0/9,3	6,0/7,9	34,2/45,7	221/295	8
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:	380/400	12,2/15,2	8,2/11,9	65,2/80,4	394,6/491,6	
ОБЕД							
1	Щи на курином бульоне со сметаной	180/200	1,1/1,4	3,3/4,5	5,0/6,8	55/73	23
2	Суфле из сердца	60/70	15,8/22,2	15,9/22,7	13,5/20,3	261/375	42/1
3	Каша перловая	90/100	2,07/2,32	4,08/4,29	19,73/20,5	121,6/122,1	159
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:	540/600	22,14/30,02	24,52/32,84	78,63/95,1	623,2/783,7	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1	Каша рисовая молочная с маслом	150/180	4,3/5,7	5,8/7,8	29,8/39,8	190/253	9
2	Ватрушка	80/90	3,1/4,3	1,5/2,2	28,9/40,4	141/197	56/1
3	Чай	180/200	1,1/1,1	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	27
	Итого:	410/470	8,5/11,1	8,4/11,4	64,9/91,4	369/511	