

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



### Меню на 04.10.2022

| № п/п                    | Наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |            |              | Энерг. Ккал  | № тех. карты |
|--------------------------|--------------------------|--------------|------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
|                          |                          |              | Белки            | Жиры       | Углеводы     |              |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                          |              |                  |            |              |              |              |
| 1                        | Каша кукурузная с маслом | 150/180      | 6,6/8,9          | 4,9/6,6    | 37,1/49,4    | 223/297      |              |
| 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    | 406,6/493,6  |              |
| <b>ОБЕД</b>              |                          |              |                  |            |              |              |              |
| 1                        | Борщ на курином бульоне  | 180/200      | 1,0/1,4          | 2,9/4,1    | 7,0/9,4      | 58/79        | 18           |
| 2                        | Оладьи из печени         | 60/60        | 12,39/18,59      | 4,93/7,4   | 13,67/20,51  | 148,67/223   | 42           |
| 3                        | Каша гречневая           | 90/100/      | 8,4/11,2         | 5,4/7      | 34,6/46,2    | 224/296      | 3            |
| 4                        | Кисель фруктовый         | 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      | 24,89/34,29      | 14,43/19,7 | 90,27/116,11 | 591,27/787,6 |              |
| <b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |                          |              |                  |            |              |              |              |
| 1                        | Печенье                  | 20/20        | -                | -          | -            | -            | -            |
| 2                        | Сырники с джемом         | 130/140      | 13,7/20,6        | 8,3/12,4   | 50,5/64,9    | 328/450      | 40           |
| 3                        | Снежок                   | 150/150      | 4,1/4,5          | 3,6/3,75   | 6,4/16,5     | 82/118,5     | 45/1         |
| 4                        |                          |              |                  |            |              |              |              |
|                          | Итого:                   | 300/310      | 17,8/25,1        | 11,9/16,15 | 56,9/81,4    | 410/568,5    |              |