

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



Меню на 05.10.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Лапша молочная с маслом	150/180	3,3/4,4	3,1/4,2	11,9/15,9	89/119	61
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	8,5/10,3	6,4/8,2	42,9/50,6	262,6/315,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие	100/100					
ОБЕД							
1	Рассольник на курином бульоне	180/200	1,3/1,7	3,0/4,2	9,3/12,3	71/96	24
2	Плов с курицей	130/140	17,32/25,4	20,7/30,4	17,7/26,0	328/481	63
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	22,42/31,2	24,94/35,85	67,6/85,8	584,6/790,6	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1	Пирог с яйцом	90/100	3,1/4,3	1,5/2,2	28,9/40,4	141/197	56/1
2	Кулеш пшеничный с маслом	150/180	6,6/8,9	4,9/6,6	37,1/49,4	223/297	5
3	Чай	180/200	1,1/1,1	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	27
	Итого:	420/480	10,8/14,3	7,5/10,2	72,2/101	402/555	