

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



Меню на 06.10.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/180	6,1/8,1	7,4/9,8	26,7/35,6	198/264	10
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:	360/400	13,2/18,8	12,5/20	52,2/74,5	374/529	
ОБЕД							
1	Зелёный горошек	20/20	-	-	-	-	-
2	Щи на курином бульоне со сметаной	180/200	1,1/1,4	3,3/4,5	5,0/6,8	55/73	23
3	Запеканка мясная	130/140	12,39/18,59	4,93/7,4	13,67/20,51	148,67/223	42/4
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:	560/620	17,29/24,09	9,47/13,15	59,27/74,81	389,27/509,6	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1	Тефтели рыбные	60/70	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168	66
2	Отварные макароны	90/100	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	17
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:	330/360	16,6/21,8	11,4/15,4	59,8/74,8	410,6/528,6	