

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



### Меню на 07.10.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша рисовая молочная с маслом	150/180	4,3/5,7	5,8/7,8	29,8/39,8	190/253	9
2	Кофейный напиток	180/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70,0/93,0	29
3	Хлеб с маслом	20/20	2,4	4,4/8,8	14,5/14,6	109/146	№ 1
	Итого:	350/400	8,8/10,9	12,3/19,4	55,3/69,1	369/492	
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп по-уральски на курином бульоне со смет.	180/200	2,42/3,02	1,62/3,47	13,2/16,5	92/128	57
2	Клокс из гречки с курицей	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:	560/620	23,54/32,52	23,57/35,12	71,5/90	605,6/822,6	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
1	Выпечка	80/90	3,1/4,3	1,5/2,2	28,9/40,4	141/197	56/1
2	Каша манная молочная с маслом	150/180	3,8/5,0	5,9/7,8	17,6/23,4	138/184	12
3	Чай с сахаром	180/200	1,1/1,1	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	27
	Итого:	410/470	8/10,4	8,5/11,4	52,7/75	317/442	