

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Юстеблина О.П./

МЕНЮ

16 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,73	5,81	23,51	165,25	0,52
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр пошехонский)	30/5/6	3,91	5,91	14,77	128,42	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,44	2,79	11,23	84,56	0,60
Итого			341	12,08	14,51	49,51	378,23	1,14
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, томаты соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	150	4,65	7,06	13,44	140,19	4,91
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (птица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	8,02	11,93	4,56	157,67	0,34
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,05	4,00	13,74	102,96	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	12,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			500	18,37	23,34	56,44	513,36	17,25
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			180	6,47	6,58	29,30	203,67	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы, яблоки)	40	0,42	2,04	2,22	29,17	1,09
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	7,91	5,40	2,71	91,09	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,11	0,00	6,03	24,53	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			320	10,66	7,62	25,56	213,71	1,21
Всего				48,08	52,15	170,71	1 351,97	22,38

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна