

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,16	5,93	18,87	146,13	0,53
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	29/5/6	2,32	4,42	14,08	105,47	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	148	1,94	1,62	7,77	54,00	0,32
Итого			338	8,42	11,97	40,72	305,60	0,85
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	142	0,71	0,14	14,37	61,19	2,85
2008	444	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	75	5,40	9,09	29,32	220,66	0,72
Итого			217	6,11	9,23	43,69	281,85	3,57
Обед								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	37	0,43	2,03	2,00	27,91	0,98
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	150	3,67	6,39	8,49	110,46	6,30
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	139	6,84	11,11	13,73	182,45	7,21
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, сахар песок)	177	0,08	0,08	4,59	19,96	0,83
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,43	0,32	15,56	74,85	0,00
Итого			540	13,45	19,93	44,37	415,63	15,32
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	22	1,64	2,15	16,29	91,28	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	145	4,07	3,51	6,74	75,84	0,75
Итого			167	5,71	5,66	23,03	167,12	0,75
Ужин								
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)	163	11,59	7,93	1,82	125,12	0,12
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,33	21,72	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,96	0,16	12,90	60,88	0,00
Итого			339	13,65	8,09	20,05	207,72	0,14
Всего				47,34	54,88	171,86	1 377,92	20,63

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна