

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 68"
Остеблина О.П./

МЕНЮ

22 марта 2024 г.
Сад 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,31	6,32	33,75	216,97	0,61
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,02	3,49	28,31	155,72	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	43/6/8	6,31	8,86	21,81	193,16	0,08
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,53	2,83	11,53	86,55	0,61
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,23	0,00	6,05	25,13	0,00
Итого			457	16,15	18,01	67,09	496,68	1,30
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	114	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			114	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 соленные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	200	6,14	8,31	19,33	183,21	5,69
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	202	11,59	12,98	14,09	222,27	41,07
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	152	0,00	0,00	22,05	88,91	5,88
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,02	0,40	19,35	93,12	0,00
Итого			600	20,75	21,69	74,82	587,51	52,64
Полдник								
2008	471	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, повидло)	97	8,46	6,72	73,51	387,85	0,09
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	202	5,69	4,91	9,42	105,96	1,05
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	151	0,00	0,00	25,04	100,94	6,22
Итого			299	14,15	11,63	82,93	493,81	1,14
Ужин								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	59	0,72	2,05	3,14	33,79	1,57
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, минтай с/м, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	136	9,77	5,60	3,77	104,58	0,14
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (аллергики) (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	136	9,40	5,28	3,17	97,74	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,02	28,53	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	43	3,20	0,26	21,04	99,27	0,00
Итого			438	13,81	7,91	34,97	266,17	1,73
Всего				65,36	59,34	269,71	1 887,17	58,81

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна