

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Юстеблина О.П./

МЕНЮ

9 апреля 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	5,03	5,36	24,40	165,95	0,51
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/5/5	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,04	2,58	9,60	74,53	0,52
Итого			360	15,46	16,86	49,04	410,57	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	185	0,93	0,19	18,72	79,71	3,71
Итого			185	0,93	0,19	18,72	79,71	3,71
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,54	2,95	3,13	41,23	1,49
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, птица, соль йодированная)	150	5,26	5,79	10,74	116,08	3,54
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, томатная паста)	142	7,85	8,76	19,84	190,55	19,45
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	15,20
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			522	16,30	17,85	58,41	460,40	39,68
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
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 рафинированое, повидло)	60	3,85	3,18	31,99	171,80	0,03
Итого			210	8,07	6,82	38,97	250,37	0,81
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	135/10	11,21	12,36	13,58	216,18	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	4,07	16,68	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			325	13,53	12,54	32,25	301,78	0,13
Всего				54,29	54,26	197,39	1 502,83	45,36

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна