

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

15 марта 2024 г.
Ясли 12 часов



Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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	5,46	5,89	28,34	188,07	0,52
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр октябрьский)	28/5/6	4,36	7,20	13,03	135,07	0,03
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,75	3,06	11,76	90,42	0,03
Итого			339	13,57	16,15	53,13	413,56	1,21
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	132	0,66	0,13	13,31	56,68	2,64
Итого			132	0,66	0,13	13,31	56,68	2,64
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)	150	3,80	5,68	13,07	120,62	4,55
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)	148	8,34	9,52	12,58	171,94	32,08
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	35	2,25	3,49	0,97	44,26	0,42
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	142	0,00	0,00	7,00	28,12	1,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	40	2,68	0,36	17,15	82,51	0,00
Итого			515	17,07	19,05	50,77	447,45	38,25
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	22	1,64	2,15	16,29	91,32	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	151	4,26	3,67	7,05	79,29	0,79
Итого			173	5,90	5,82	23,34	170,61	0,79
Ужин								
2012	212	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЛАПШОЙ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	174	18,18	15,30	12,06	263,39	0,18
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)	25	1,82	0,15	11,99	56,59	0,00
Итого			349	20,11	15,45	30,08	344,51	0,20
Всего				57,31	56,60	170,63	1 432,81	43,09

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна