Утверждаю

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

МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (геркулес, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,40	8,42	24,49	199,98	0,62
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,02	5,51	19,87	140,99	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40/6	3,23	5,35	19,69	140,08	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая, какао-порошок)	200	3,09	2,60	9,62	75,12	0,52
2008	433	КАКАО НА ВОДЕ (аллергики) (вода питьевая, сахар песок, какао-порошок)	200	0,23	0,15	4,94	22,15	0,00
Итого			**446**	**12,72**	**16,37**	**53,80**	**415,18**	**1,14**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,09	42,96	2,00
Итого			**100**	**0,50**	**0,10**	**10,09**	**42,96**	**2,00**
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, птица)	200	6,96	10,19	20,89	208,20	3,95
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 рафинированое)	200	11,51	13,46	13,77	224,81	40,76
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	55	1,05	4,94	4,27	66,05	3,89
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200	0,00	0,00	7,74	30,96	18,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			**705**	**22,83**	**29,03**	**67,87**	**632,00**	**66,60**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	80	4,92	2,85	31,05	169,29	0,00
Итого			**280**	**10,55**	**7,70**	**40,36**	**274,05**	**1,04**
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированое, батон простой)	50	5,54	4,72	3,17	77,35	0,45
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,71	2,45	30,79	163,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			**440**	**13,33**	**7,41**	**61,41**	**365,59**	**0,47**
Всего				**59,93**	**60,61**	**233,53**	**1 729,78**	**71,25**

Повар _____ Пятайкина Татьяна Николаевна