

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

22 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                       | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                          |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                         | 150    | 4,15              | 5,93       | 17,62            | 141,13                                             | 0,52                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр октябрьский)                                                                                                                         | 28/5/5 | 3,37              | 5,95       | 12,99            | 119,44                                             | 0,02                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                       | 150    | 0,10              | 0,00       | 5,04             | 20,55                                              | 0,02                  |
| гого                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 338    | 7,62              | 11,88      | 35,65            | 281,12                                             | 0,56                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                       | 150    | 0,60              | 0,60       | 14,71            | 70,55                                              | 15,01                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 150    | 0,60              | 0,60       | 14,71            | 70,55                                              | 15,01                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ<br>(картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый,<br>масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль<br>йодированная, сметана 15% жирности) | 150    | 3,40              | 5,51       | 10,39            | 106,22                                             | 3,24                  |
| 2023                          |                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь,<br>томатная паста, рис, соль йодированная, масло подсолнечное<br>рафинированное)                                                       | 131    | 6,76              | 10,10      | 20,21            | 199,00                                             | 1,10                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С<br>ВИТАМИНОМ "С"<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая,<br>аскорбиновая кислота)                                                                                    | 150    | 0,00              | 0,00       | 6,78             | 27,09                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                        | 37     | 2,45              | 0,33       | 15,66            | 75,34                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 468    | 12,61             | 15,94      | 53,04            | 407,65                                             | 4,34                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                       | 149    | 4,24              | 3,65       | 7,01             | 78,86                                              | 0,78                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)                                                                                                                                                                            | 17     | 1,26              | 1,65       | 12,51            | 70,10                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 166    | 5,50              | 5,30       | 19,52            | 148,96                                             | 0,78                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 247                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло<br>подсолнечное рафинированное, томатная паста)                                                                                     | 70     | 7,12              | 2,54       | 2,23             | 60,71                                              | 1,05                  |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>(икра из кабачков)                                                                                                                                                                   | 50     | 0,95              | 4,45       | 3,85             | 59,45                                              | 3,50                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                            | 150    | 2,28              | 1,81       | 9,26             | 63,01                                              | 0,39                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                | 28     | 2,16              | 0,18       | 14,21            | 67,05                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 298    | 12,51             | 8,98       | 29,55            | 250,22                                             | 4,94                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          |        | 38,84             | 42,70      | 152,47           | 1 158,50                                           | 25,63                 |

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна