

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Истеблина О.П./

МЕНЮ

10 апреля 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,43	9,84	24,11	211,55	0,62
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,16	6,60	25,81	183,10	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	38/6/6	3,06	5,33	18,63	134,93	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	3,86	3,15	12,90	96,28	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ВОДЕ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,00	6,85	28,19	0,00
Итого			450	13,35	18,32	55,64	442,76	1,30
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	64	0,26	0,26	6,26	30,01	6,39
Итого			64	0,26	0,26	6,26	30,01	6,39
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	36	0,29	0,04	0,62	4,71	1,81
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мясо говядина, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	5,72	7,63	7,78	127,71	3,73
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, мясо говядина, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь)	150	12,31	10,38	12,83	195,19	19,28
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, сахар песок, аскорбиновая кислота)	211	0,10	0,10	5,87	25,37	13,41
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			647	21,73	18,59	48,30	454,96	38,23
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,32	1,73	13,13	73,60	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" (аллергики) (яблоки, сахар песок, аскорбиновая кислота)	212	0,08	0,08	26,81	108,74	134,02
Итого			218	6,95	6,58	22,44	178,36	1,04
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	8,60	13,65	2,31	166,63	0,21
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	120	7,47	13,47	0,46	152,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	6,05	24,64	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			360	11,68	13,89	27,83	283,16	0,23
Всего				53,97	57,64	160,47	1 389,25	47,19

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна