



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ
20 марта 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,25	7,94	35,09	241,75	0,97
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,16	5,27	29,98	184,19	0,40
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	34/6/8	2,69	4,80	16,38	119,67	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	3,38	2,84	11,04	84,20	0,57
к/к	к/к	КАКАО НА ВОДЕ (аллергики) (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	0,16	0,10	4,91	21,22	0,00
Итого			448	13,32	15,58	62,51	445,62	1,54
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	75	0,30	0,30	7,36	35,31	7,51
Итого			75	0,30	0,30	7,36	35,31	7,51
Обед								
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, минтай с/м, сметана 15% жирности)	150	3,54	3,98	7,68	84,85	3,74
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, батон простой)	78	11,58	11,59	7,34	180,11	0,47
2008	309	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, томатная паста)	100	2,31	3,86	12,13	93,68	14,09
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	9,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,28	0,44	20,99	101,01	0,00
Итого			578	20,71	19,87	55,88	490,61	27,50
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,62	4,84	9,30	104,64	1,04
2008	402	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	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	67	4,71	3,70	30,23	172,89	0,00
Итого			267	10,33	8,54	39,53	277,53	1,04
Ужин								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	49	0,66	2,50	3,86	40,65	1,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	99	8,33	12,82	1,84	156,25	0,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	99	7,49	12,09	0,44	140,55	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,11	0,00	7,97	32,31	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	38	2,78	0,22	18,34	86,55	0,00
Итого			386	11,88	15,54	32,01	315,76	2,02
Всего				56,54	59,83	197,29	1 564,83	39,61

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна