

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

17 мая 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,46	6,20	19,84	153,61	0,59
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр пошехонский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/5/6	3,96	5,96	14,77	129,03	0,05
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,01	1,68	7,87	55,15	0,33
Итого			341	10,43	13,84	42,48	337,79	0,97
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			120	1,06	0,76	25,36	113,80	2,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	150	4,21	6,94	8,67	118,61	6,48
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПТИЦЕЙ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.))	150	10,45	13,42	22,95	254,49	11,83
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая, кисель с витаминами)	150	0,00	0,00	15,41	61,66	0,32
Итого			515	17,51	20,74	64,42	519,59	19,88
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008	471	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, повидло)	60	4,01	2,66	32,06	167,95	0,03
Итого			210	8,23	6,30	39,04	246,52	0,81
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (рис, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	130/10	14,47	13,45	8,73	216,59	0,15
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,99	1,53	6,96	49,99	0,33
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			320	18,68	15,16	30,29	335,50	0,48
Всего				55,91	56,80	201,59	1 553,20	24,14

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна