

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

21 марта 2024 г.
Ясли 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,73	6,71	29,08	196,14	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	29/5/4	4,17	6,73	14,31	135,04	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	4,07	3,40	11,66	94,34	0,73
Итого			338	12,97	16,84	55,05	425,52	1,30
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	273	1,09	1,09	26,73	128,18	27,27
Итого			273	1,09	1,09	26,73	128,18	27,27
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	31	1,89	3,18	0,91	39,82	0,40
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,74	5,72	10,37	112,04	10,73
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	134	6,24	11,43	13,53	181,97	7,06
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,00	0,00	7,14	28,55	4,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,42	0,32	15,49	74,51	0,00
Итого			502	14,29	20,65	47,44	436,89	22,99
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,25	1,64	12,45	69,78	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,97	78,50	0,78
Итого			167	5,47	5,28	19,42	148,28	0,78
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	83	11,00	10,56	10,40	182,25	0,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,01	0,00	4,48	17,96	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35	2,59	0,21	17,03	80,40	0,00
Итого			268	13,60	10,77	31,91	280,61	0,10
Всего				47,42	54,63	180,55	1 419,48	52,44

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна