

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

26 марта 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,66	6,67	29,49	200,60	0,58
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,89	4,29	22,90	140,66	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	22	5,46	4,95	0,30	67,56	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	42/6/6	3,42	5,26	20,86	144,76	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	197	4,51	3,80	13,09	105,81	0,76
2012	397	КАКАОНА ВОДЕ (аллергики) (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	0,39	0,24	6,23	28,97	0,00
Итого			473	19,05	20,68	63,74	518,73	1,34
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	64	0,26	0,26	6,26	30,02	6,39
Итого			64	0,26	0,26	6,26	30,02	6,39
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	54	0,73	2,64	4,25	43,72	2,03
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная)	200	6,18	6,46	13,54	137,25	4,28
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	133	5,86	4,70	37,39	215,30	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	39/40	8,54	3,13	4,61	90,97	5,93
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	6,95	27,77	10,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,48	0,46	22,25	107,08	0,00
Итого			718	24,79	17,39	88,99	622,09	23,04
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	196	5,52	4,76	9,14	102,83	1,02
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,35	17,36	0,00
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)	86	5,23	4,94	43,36	238,36	0,03
Итого			282	10,75	9,70	52,50	341,19	1,05
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	202/10	18,76	17,59	14,13	297,87	0,19
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	4,59	18,81	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	43	3,18	0,26	20,95	98,88	0,00
Итого			455	22,06	17,85	39,67	415,56	0,21
Всего				76,91	65,88	251,16	1 927,59	32,03

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна