

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

14 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	130	4,36	5,89	15,52	133,03	0,51
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое, сыр пошехонский)	30/5/5	3,66	5,67	14,77	125,15	0,02
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,04	2,58	9,60	74,53	0,52
Итого			340	16,02	18,63	40,16	394,00	1,05
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,54	2,95	3,13	41,23	1,49
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная)	150	5,26	5,79	10,74	116,06	3,54
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, лавровый лист, томатная паста)	150	9,68	10,82	17,74	208,29	20,05
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	7,74	30,96	13,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			530	18,13	19,91	56,31	478,12	38,28
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			170	5,72	5,60	21,86	161,97	0,78
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сметана 15% жирности)	135/10	11,96	13,21	18,96	248,57	0,15
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	4,07	16,68	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			325	14,28	13,39	37,63	334,17	0,17
Всего				54,50	57,88	164,58	1 409,62	49,08

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна