Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 68"
_____/Стеблина О.П./

МЕНЮ

15 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	2,75	4,91	17,95	126,99	0,03
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/5	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	5,06	20,64	0,02
Итого			**335**	**5,29**	**9,34**	**37,78**	**256,43**	**0,05**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			**100**	**0,50**	**0,10**	**10,10**	**43,00**	**2,00**
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, птица)	150	5,48	8,20	15,52	161,94	2,89
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированое)	150	9,81	12,04	10,70	192,30	30,64
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,95	4,43	3,83	59,25	3,49
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
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			**540**	**18,89**	**25,02**	**54,75**	**526,03**	**37,02**
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	60	4,26	2,66	26,70	147,29	0,00
Итого			**210**	**8,48**	**6,30**	**33,68**	**225,86**	**0,78**
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированое, батон простой)	50	5,52	3,74	3,17	68,40	0,45
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,14	2,01	20,52	112,60	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, какао-порошок)	150	2,34	1,97	8,43	61,47	0,39
Итого			**330**	**13,22**	**7,90**	**46,72**	**311,39**	**0,84**
Всего				**46,38**	**48,66**	**183,03**	**1 362,71**	**40,69**

Повар _____ Пятайкина Татьяна Николаевна