

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Сад 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,29	6,30	33,71	216,51	0,60
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,02	3,49	28,31	155,72	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	37/6/8	5,59	8,77	17,40	171,79	0,08
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,51	2,81	11,49	86,10	0,60
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,23	0,00	6,05	25,13	0,00
Итого			451	15,39	17,88	62,60	474,40	1,28
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	106	0,53	0,11	10,74	45,73	2,13
Итого			106	0,53	0,11	10,74	45,73	2,13
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, томаты соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	200	4,68	6,60	16,07	146,04	5,10
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 рафинированное)	199	10,17	11,19	15,58	206,86	42,21
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	46	3,17	4,67	1,22	59,67	0,51
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	201	0,00	0,00	17,55	70,61	3,66
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,35	0,45	21,44	103,16	0,00
Итого			697	21,37	22,91	71,86	586,34	51,48
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	19	1,43	1,87	14,21	79,64	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,65	4,87	9,35	105,19	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	203	0,00	0,00	34,00	136,99	8,58
Итого			220	7,08	6,74	23,56	184,83	1,04
Ужин								
2012	212	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЛАПШОЙ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	186	18,75	14,97	12,33	263,61	0,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,02	28,55	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	33	2,43	0,19	15,97	75,35	0,00
Итого			419	21,30	15,16	35,32	367,51	0,20
Всего				65,67	62,80	204,08	1 658,81	56,13

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна