

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

29 марта 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,33	6,26	27,22	186,31	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	33/5/6	2,63	5,38	16,01	123,17	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,63	3,02	10,93	86,21	0,65
Итого			344	11,59	14,66	54,16	395,69	1,17
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	129	0,64	0,13	13,00	55,36	2,57
Итого			129	0,64	0,13	13,00	55,36	2,57
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)	150	4,54	6,97	13,05	137,31	4,66
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	96	2,91	3,24	18,58	115,24	0,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (мясо говядина, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, рис, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	57	10,39	10,42	6,07	159,60	0,39
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	35	2,16	3,43	1,03	43,67	0,46
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	153	0,00	0,00	10,35	41,68	2,41
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,58	0,34	16,53	79,54	0,00
Итого			530	22,58	24,40	65,61	577,04	7,92
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	22	1,64	2,14	16,27	91,20	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,21	3,63	6,96	78,31	0,78
Итого			172	5,85	5,77	23,23	169,51	0,78
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)	159	14,72	14,37	10,56	236,05	0,15
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,53	22,49	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,11	0,17	13,93	65,76	0,00
Итого			338	16,93	14,54	30,02	324,30	0,17
Всего				57,59	59,50	186,02	1 521,90	12,61

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна