

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

О.П.Истеблина

МЕНЮ

2 мая 2024 г.

Ясли 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,44	6,23	22,74	165,24	0,42
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,93	2,51	9,55	73,14	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/5/4	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00
Итого			339	9,80	13,17	47,06	347,18	0,94
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	452	1,81	1,81	44,27	212,30	45,17
Итого			452	1,81	1,81	44,27	212,30	45,17
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,23	7,07	11,90	132,35	5,89
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (птица, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	87	10,34	14,04	5,74	190,65	0,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,67	4,67	25,61	167,01	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	14,93	60,08	3,22
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			527	22,89	26,13	75,14	631,67	9,56
Полдник								
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)	59	6,43	5,47	41,82	241,91	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			209	10,65	9,11	48,80	320,48	0,80
Ужин								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зелёный горошек консервы)	39	0,45	2,03	2,06	28,29	1,02
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (минтай с/м, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	100	7,32	5,88	6,76	109,45	0,29
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			329	10,09	8,09	28,46	227,21	1,33
Всего				55,24	58,31	243,73	1 738,84	57,80

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна