

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 апреля 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупя 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	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,08	42,93	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,08	42,93	2,00
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	11,89	132,33	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	5,75	190,78	0,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупя гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,67	4,67	25,63	167,08	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	75,16	631,85	9,56
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,33	1,74	13,23	74,17	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			168	5,55	5,38	20,21	152,74	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	39	0,45	2,03	2,06	28,26	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	7,31	5,86	6,72	109,01	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	10,08	8,07	28,42	226,74	1,33
Всего				48,82	52,85	180,93	1 401,44	14,61

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна