



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

29 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	6,14	6,65	32,35	213,63	0,60
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,93	4,29	26,68	155,92	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	44/6/8	3,51	6,48	21,35	158,08	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,37	2,77	10,58	81,54	0,60
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,10	0,00	5,36	21,83	0,00
Итого			458	13,02	15,90	64,28	453,25	1,20
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	129	0,64	0,13	12,98	55,27	2,57
Итого			129	0,64	0,13	12,98	55,27	2,57
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, томаты соленные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	200	5,66	8,62	16,11	172,22	5,22
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	122	4,64	5,06	29,58	182,51	0,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (мясо говядины, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, рис, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	83	11,87	12,42	9,08	195,55	0,56
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	46	3,08	4,57	1,30	58,53	0,56
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	210	0,00	0,00	26,57	107,12	7,06
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,22	0,43	20,64	99,32	0,00
Итого			710	28,47	31,10	103,28	815,25	13,40
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	19	1,43	1,87	14,21	79,63	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	5,61	4,83	9,28	104,38	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	223	0,00	0,00	55,21	222,82	16,40
Итого			218	7,04	6,70	23,49	184,01	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)	208	18,41	16,94	12,92	284,70	0,19
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	6,45	26,24	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	38	2,83	0,23	18,61	87,84	0,00
Итого			446	21,36	17,17	37,98	398,78	0,21
Всего				70,53	71,00	242,01	1 906,56	18,42

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна