

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

19 марта 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,02	6,43	18,42	152,16	0,58
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	29/5/6	4,10	6,72	13,89	132,98	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,89	3,27	11,64	92,39	0,70
Итого			340	13,01	16,42	43,95	377,53	1,33
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	227	0,91	0,91	22,28	106,83	22,73
Итого			227	0,91	0,91	22,28	106,83	22,73
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы)	31	0,56	3,00	3,60	43,64	1,74
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, птица, картофель)	153	4,40	6,23	11,44	124,50	5,69
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,80	4,46	24,25	152,34	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности; соль йодированная, томатная паста)	46/30	12,41	4,27	3,25	116,26	9,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,00	0,00	4,84	19,35	7,60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,43	0,32	15,56	74,85	0,00
Итого			547	23,60	18,28	62,94	530,94	24,07
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,16	3,59	6,90	77,57	0,77
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			178	6,41	6,53	29,22	202,67	0,77
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	83/10	18,12	11,17	21,60	262,95	0,22
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	33	2,49	0,20	16,40	77,42	0,00
Итого			276	20,71	11,37	43,04	360,92	0,24
Всего				64,64	53,51	201,43	1 578,89	49,14

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна