

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

6 мая 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/5/6	4,20	6,73	14,51	135,99	0,05
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	5,05	20,62	0,02
Итого			341	7,91	11,33	57,26	362,61	0,07
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	120	0,60	0,12	12,08	51,43	2,39
Итого			120	0,60	0,12	12,08	51,43	2,39
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленные)	30	0,54	2,99	3,47	43,01	1,68
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, птица, картофель)	153	4,47	6,49	11,35	127,35	5,64
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,76	4,46	23,98	151,03	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	59	11,03	16,63	6,20	218,73	0,48
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,53	0,34	16,22	78,05	0,00
Итого			530	22,33	30,91	66,06	637,52	7,80
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	157	4,43	3,82	7,33	82,48	0,82
Итого			187	6,68	6,76	29,65	207,58	0,82
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)	100/10	19,89	11,98	21,97	279,16	0,24
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	5,05	20,62	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	34	2,60	0,21	17,10	80,70	0,00
Итого			294	22,60	12,19	44,12	380,48	0,26
Всего				60,12	61,31	209,17	1 639,62	11,34

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна