

Утверждено

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

МЕНЮ

25 марта 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,24	5,93	18,41	144,61	0,51
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр октябрьский)	33/5/5	4,18	6,67	14,74	136,25	0,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	5,05	20,62	0,02
Итого			343	8,53	12,60	38,20	301,48	0,55
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок (0,2))	100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00
Итого			100	0,50	0,00	12,70	55,00	4,00
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	3,48	5,01	11,67	105,68	3,24
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	131	6,68	10,01	20,30	198,19	1,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,00	0,00	6,78	27,09	7,20
2008		ХЛЕБ-РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,02
Итого			471	12,81	15,37	55,71	412,54	11,60
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	147	4,17	3,60	6,91	77,66	0,77
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,26	1,65	12,50	70,06	0,00
Итого			164	5,43	5,25	19,41	147,72	0,77
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	56	5,45	2,19	1,93	49,65	0,91
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	57	1,07	5,03	4,35	67,25	3,96
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,23	1,78	9,06	61,70	0,38
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	32	2,45	0,20	16,09	75,94	0,00
Итого			295	11,20	9,20	31,43	254,54	5,25
Всего				38,47	42,42	157,45	1 171,28	22,17

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна