

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

7 мая 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								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,65	8,26	30,55	223,96	0,89
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое батон простой)	30/5/6	2,43	4,43	14,77	108,80	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,20	2,73	9,96	77,92	0,57
Итого			341	12,28	15,42	55,28	410,68	1,46
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	107	0,53	0,11	10,79	45,93	2,14
Итого			107	0,53	0,11	10,79	45,93	2,14
Обед								
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, минтай с/м, сметана 15% жирности)	150	3,88	4,55	7,82	92,08	3,79
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, батон простой)	50	9,92	10,83	5,41	158,70	0,30
2008	309	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, томатная паста)	100	2,23	3,46	11,83	88,28	13,69
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
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			490	18,68	19,19	48,80	447,73	17,78
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), изюм, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	63	6,20	6,63	37,66	234,92	0,09
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			213	10,42	10,27	44,64	313,49	0,87
Ужин								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,54	2,95	3,14	41,27	1,49
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	8,08	11,61	1,46	142,69	0,12
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,11	0,00	6,99	28,36	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			300	10,95	14,74	26,19	281,24	1,63
Всего				52,86	59,73	185,70	1 499,07	23,88

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна