

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

26 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая 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)	150	4,93	5,21	23,35	159,80	0,50
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	22	5,46	4,95	0,30	67,47	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	32/5/5	2,57	4,45	15,65	113,08	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	148	3,05	2,57	9,05	72,39	0,51
Итого			362	16,01	17,18	48,35	412,74	1,01
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	211	0,84	0,84	20,65	99,05	21,08
Итого			211	0,84	0,84	20,65	99,05	21,08
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	36	0,49	2,62	2,84	36,88	1,35
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная)	150	4,95	5,09	10,41	107,33	3,22
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	91	3,09	2,77	19,64	115,87	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)	21/30	3,05	1,73	3,22	44,04	1,93
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	6,95	27,77	7,60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00
Итого			520	14,36	12,58	60,86	417,55	14,10
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	147	4,14	3,57	6,86	77,12	0,76
2008	471	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, повидло)	61	3,97	2,95	32,47	172,08	0,03
Итого			208	8,11	6,52	39,33	249,20	0,79
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	182/10	16,89	14,88	13,84	264,42	0,17
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	3,68	15,13	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	32	2,39	0,19	15,72	74,20	0,00
Итого			374	19,38	15,07	33,24	353,75	0,19
Всего				58,70	52,19	202,43	1 532,29	37,17

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна