

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

22 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,48	5,91	28,38	188,46	0,53
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,77	3,08	11,80	90,88	0,66
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр октябрьский)	32/5/6	4,90	7,27	16,37	151,25	0,03
Итого			343	14,15	16,26	56,55	430,59	1,22
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (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								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, томаты соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	150	4,90	6,84	15,33	146,08	5,01
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	208	13,16	15,19	15,37	253,75	42,92
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	153	0,00	0,00	17,91	72,16	4,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,42	0,32	15,49	74,51	0,00
Итого			548	20,48	22,35	64,10	546,50	52,13
Полдник								
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)	74	6,52	5,47	57,74	305,99	0,07
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	153	4,29	3,70	7,10	79,90	0,79
Итого			227	10,81	9,17	64,84	385,89	0,86
Ужин								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	40	0,47	2,03	2,10	28,52	1,05
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное)	121	8,61	5,42	2,88	94,75	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,11	0,00	6,02	24,49	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	32	2,40	0,19	15,77	74,43	0,00
Итого			343	11,59	7,64	26,77	222,19	1,18
Всего				57,53	55,42	224,96	1 640,17	59,39

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна