

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

20 марта 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	6,14	7,68	27,49	204,39	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	25/5/6	2,02	3,97	12,32	93,26	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,20	2,72	9,97	77,93	0,57
Итого			336	11,36	14,37	49,78	375,58	1,35
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	273	1,09	1,09	26,73	128,19	27,27
Итого			273	1,09	1,09	26,73	128,19	27,27
Обед								
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мятный с/м, сметана 15% жирности)	150	3,50	3,76	7,63	81,79	3,74
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядины, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, батон простой)	49	9,79	10,34	4,64	150,75	0,30
2008	309	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, томатная паста)	100	2,31	3,14	12,12	87,07	14,09
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	6,78	27,09	6,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,62	0,35	16,80	80,84	0,00
Итого			489	18,22	17,59	47,97	427,54	24,53
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	67	4,70	3,71	30,25	172,99	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,21	3,64	6,97	78,47	0,78
Итого			217	8,91	7,35	37,22	251,46	0,78
Ужин								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	33	0,44	2,47	2,57	34,46	1,23
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	79	8,10	11,10	1,46	138,25	0,12
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,11	0,00	7,00	28,40	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	28	2,10	0,17	13,76	64,95	0,00
Итого			290	10,75	13,74	24,79	266,06	1,37
Всего				50,33	54,14	186,49	1 448,83	55,30

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна