

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"
/Стеблина О.П./

МЕНЮ

18 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (геркулес, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,06	6,75	18,84	156,97	0,52
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	28/5	2,29	4,41	13,89	104,52	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, какао-порошок)	150	2,38	1,98	8,44	61,85	0,39
Итого			333	9,73	13,14	41,17	323,34	0,91
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	105	0,53	0,11	10,64	45,28	2,11
Итого			105	0,53	0,11	10,64	45,28	2,11
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, птица)	150	5,00	7,63	15,50	154,53	2,87
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)	147	8,62	10,72	11,18	177,74	31,04
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	49	0,94	4,40	3,81	58,81	3,46
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	7,74	30,96	8,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,59	0,34	16,57	79,75	0,00
Итого			535	17,15	23,09	54,80	501,79	45,77
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,20	3,62	6,95	78,20	0,78
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	61	4,32	2,73	26,70	148,21	0,00
Итого			210	8,52	6,35	33,65	226,41	0,78
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, миктай с/м, масло подсолнечное рафинированное, батон простой)	50	5,57	3,80	3,06	68,85	0,44
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,00	1,86	13,03	76,75	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,14	0,17	14,07	66,39	0,00
Итого			329	9,81	5,83	35,20	232,54	0,46
Всего				45,74	48,52	175,46	1 329,36	50,03

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна