

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Истеблина О.П./

МЕНЮ

13 мая 2024 г.
Сад 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ на сгущенном МОЛОКЕ (пшено, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,20	6,08	26,44	173,20	0,08
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,43	5,05	30,89	186,63	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	41/6/6	3,30	5,36	20,13	142,21	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
Итого			453	6,62	11,44	54,55	347,82	0,10
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	45	0,86	4,02	3,48	53,71	3,16
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	5,07	7,54	13,09	144,65	3,97
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	197	9,79	14,36	26,97	276,30	1,49
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,25	0,43	20,80	100,08	0,00
Итого			691	18,97	26,35	72,08	605,70	8,62
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	202	5,69	4,91	9,43	106,07	1,05
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
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)	80	5,07	5,38	34,43	206,16	0,00
Итого			282	10,76	10,29	43,86	312,23	1,05
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	62	4,63	2,21	2,57	49,20	1,22
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,34	2,92	15,35	117,01	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,97	2,45	10,17	75,36	0,53
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,14	0,00	5,53	22,65	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,88	0,23	18,97	89,51	0,00
Итого			400	17,82	7,81	47,06	331,08	1,75
Всего				54,67	55,99	227,45	1 639,83	13,52

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна