

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

3 марта 2025 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,47	6,04	22,19	161,05	0,47
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3,08	5,60	20,09	143,12	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,92	2,47	11,15	79,21	0,50
Итого			446	10,47	14,11	53,43	383,38	0,97
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	96	0,48	0,10	9,67	41,17	1,91
Итого			96	0,48	0,10	9,67	41,17	1,91
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	43	0,79	3,68	3,18	49,11	1,19
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	200	4,70	8,02	11,85	143,19	14,34
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	53	8,46	11,97	2,67	152,08	0,29
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,15	4,78	33,09	187,91	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,56	30,23	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,20	0,43	20,51	98,68	0,00
Итого			674	20,30	28,88	78,86	661,20	15,82
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,50	4,74	9,10	102,39	1,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,26	1,60	12,46	69,39	0,00
Итого			217	6,76	6,34	21,56	171,78	1,02
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	142	14,27	9,85	3,01	157,84	0,14
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,78	31,55	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,79	0,22	18,37	86,71	0,00
Итого			380	17,17	10,07	29,16	276,10	0,16
Всего				55,18	59,50	192,68	1 533,63	19,88

Повар

Шерстнева Н.В.