

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

10 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,53	6,91	29,86	204,28	0,50
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5/8	4,30	6,75	17,03	146,49	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,81	1,40	10,26	61,22	0,30
Итого			448	11,64	15,06	57,15	411,99	0,85
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,47	40,31	1,87
Итого			94	0,47	0,09	9,47	40,31	1,87
Обед								
2012		САЛАТ "СВЕТОФОР" (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	62	3,36	5,91	2,85	78,28	1,08
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	3,57	7,07	9,02	118,30	4,45
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (птица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	72	6,47	8,59	6,45	129,57	2,77
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,94	5,04	17,75	131,82	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,56	26,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,20	0,43	20,52	98,71	0,00
Итого			702	20,54	27,04	63,15	582,88	8,30
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	57	5,68	2,04	44,81	220,10	0,03
Итого			257	11,31	6,89	54,12	324,86	1,07
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	116	17,35	13,32	18,93	267,71	0,22
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,78	27,50	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	34	2,58	0,21	16,99	80,17	0,00
Итого			350	20,04	13,53	42,70	375,38	0,24
Всего				64,00	62,61	226,59	1 735,42	12,33

Повар

Шерстнева Н.В.