

МДОУ "Детский сад №68" / Стеб

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

23 августа 2024 г.

Ясли 12 часов

Повар	Пятайкина Татьяна Николаевна
-------	------------------------------

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

23 августа 2024 г.
Сад 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,93	7,80	29,45	216,17	0,49
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, масло сливко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	3,07	7,20	19,58	155,20	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливко-сливочное несоленое, батон простой)	39/6	3,13	5,06	19,09	134,69	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,58	1,22	8,19	50,41	0,26
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,30	0,00	6,40	26,80	0,00
Итого			645	11,94	14,08	63,13	428,07	0,75
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,47	40,33	1,88
Итого			94	0,47	0,09	9,47	40,33	1,88
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	63	0,95	2,00	5,25	43,17	7,55
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло сливко-сливочное несоленое, микрот с/м)	250	4,85	7,93	14,59	153,54	7,15
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сливко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	202	11,83	14,73	34,89	320,20	18,09
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	18,58	74,82	4,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,38	0,45	21,62	104,02	0,00
Итого			766	21,01	25,11	94,93	695,75	37,29
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	5,61	4,84	9,28	104,48	1,04
к/к	к/к	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	199	0,00	0,00	8,43	33,91	1,61
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,25	1,59	12,36	68,82	0,00
Итого			415	6,86	6,43	30,07	207,21	2,65
Ужин								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,80	4,40	0,20	61,06	0,00
2012	342	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	185	2,59	4,85	13,59	109,61	11,89
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	6,63	27,03	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	32	2,33	0,19	15,34	72,39	0,00
Итого			467	9,84	9,44	35,76	270,09	11,91
Всего				50,12	55,15	233,36	1 641,45	54,48

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна