

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

28 февраля 2025 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 сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,50	6,87	22,33	173,64	0,50
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/5/8	4,73	6,29	19,88	155,49	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,50	1,13	9,97	56,28	0,24
Итого			453	11,73	14,29	52,18	385,41	0,79
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	110	0,55	0,11	11,09	47,19	2,20
Итого			110	0,55	0,11	11,09	47,19	2,20
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (соль йодированная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, зеленый горошек консервы)	60	0,95	2,33	5,11	45,28	4,38
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, миктай с/м)	200	4,42	5,70	7,55	99,45	3,84
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	193	10,93	13,28	22,49	254,27	12,69
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	21,25	85,58	4,67
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,66	0,35	17,03	81,93	0,00
Итого			693	18,96	21,66	73,43	566,51	25,58
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,46	0,12	9,63	45,43	0,00
Итого			220	7,09	4,97	18,94	150,19	1,04
Ужин								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,80	4,40	0,20	61,06	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	191	4,13	9,16	19,80	190,24	19,73
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,01	28,44	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,52	0,12	10,01	47,25	0,00
Итого			451	10,56	13,68	37,02	326,99	19,75
Всего				48,89	54,71	192,66	1 476,29	49,36

Повар

Шерстнева Н.В.