

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

25 сентября 2024 г.

Ясли 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,44	6,51	18,06	149,19	0,49
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	24/4/6	3,26	5,24	12,06	108,85	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	149	2,72	2,30	9,81	71,57	0,46
Итого			333	10,42	14,05	39,93	329,61	0,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Итого			100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Обед								
2008	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, лук репчатый)	150	2,90	4,14	5,62	76,40	4,93
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.))	150	12,13	14,69	24,74	279,89	12,77
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,31	0,31	14,80	71,22	0,00
Итого			485	17,34	19,14	52,43	456,54	17,70
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	62	7,72	5,51	27,27	190,23	0,04
Итого			212	11,94	9,15	34,25	268,80	0,82
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	39	0,45	0,03	2,60	12,43	1,22
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135	12,55	10,37	2,52	153,66	0,13
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,12	0,17	13,96	65,85	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
Итого			353	15,22	10,57	25,09	256,36	1,37
Всего				55,32	53,31	161,52	1 358,41	30,90

Повар

Шерстнева Н.В.