

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

Сироткин Дмитрий Алексеевич

# МЕНЮ

1 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	4,72	3,30	18,44	122,95	0,48
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,78	2,18	15,17	92,05	0,47
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>9,75</b>	<b>8,42</b>	<b>55,93</b>	<b>340,10</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>17,82</b>	<b>77,40</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ. <small>(куриная грудка филе, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), укроп, соль йодированная)</small>	180/10	3,92	4,17	11,03	97,46	0,71
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>(свинина мясная, *батон йодированный, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	70	9,07	20,93	10,20	265,61	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	130	3,18	5,17	33,38	192,84	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(* хлеб дорницкий)</small>	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>19,15</b>	<b>30,67</b>	<b>83,37</b>	<b>686,39</b>	<b>0,71</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	160	12,77	15,45	3,99	206,35	0,38
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(сыр российский)</small>	10	2,26	2,87	0,00	35,45	0,03
2008	430	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180/8	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2012	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(*батон йодированный)</small>	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>17,43</b>	<b>18,62</b>	<b>23,56</b>	<b>332,55</b>	<b>0,41</b>
<b>Всего</b>				<b>47,23</b>	<b>57,89</b>	<b>180,68</b>	<b>1 436,44</b>	<b>5,67</b>

диет сестра \_\_\_\_\_ Степина Марина Александровна