

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

/Сироткин Дмитрий Алексеевич/

МЕНЮ


4 апреля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,76	0,06	52,19	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	180	5,02	2,74	23,05	137,54	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,18	13,56	85,60	0,47
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			397	10,22	10,98	51,40	346,73	0,93
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*снежок)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), укроп, чеснок, соль йодированная)	180/7	1,41	2,97	6,40	58,56	8,76
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	35/35	14,15	10,57	3,83	183,72	11,02
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,18	5,19	33,33	192,78	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* хлеб дорницкий)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			612	21,72	19,13	72,32	565,54	19,78
Уплотненный полдник								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (*рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50/50	10,08	5,43	3,21	102,73	1,90
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,14	5,21	21,36	145,54	10,38
2008	430	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			460	15,62	10,94	44,14	339,02	12,28
Всего				47,56	41,05	167,86	1 251,29	32,99

диет сестра


 Степина Марина Александровна