

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

Сироткин Дмитрий Алексеевич

МЕНЮ

5 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | 0,03 | 4,29 | 0,04 | 38,90 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 3,59 | 1,93 | 16,54 | 97,89 | 0,38 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности) | 150 | 2,13 | 1,82 | 11,68 | 72,19 | 0,39 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный) | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,37 | 59,98 | 0,00 |
| Итого | | | 330 | 7,77 | 8,29 | 40,63 | 268,96 | 0,77 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 13,00 |
| Итого | | | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 13,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), укроп, чеснок, соль йодированная) | 150 | 6,27 | 1,76 | 10,14 | 81,73 | 4,16 |
| 2012 | 306 | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, *батон йодированный, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 60 | 8,70 | 9,94 | 5,36 | 145,47 | 0,32 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 110 | 5,02 | 4,43 | 32,04 | 188,25 | 0,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 7,74 | 30,96 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* хлеб дорницкий) | 35 | 2,33 | 0,31 | 14,92 | 71,79 | 0,00 |
| Итого | | | 505 | 22,32 | 16,44 | 70,20 | 518,20 | 4,48 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 15 | 1,04 | 1,22 | 7,96 | 47,08 | 0,06 |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 110 | 16,37 | 13,19 | 19,02 | 262,96 | 0,16 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный) | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | 0,00 |
| Итого | | | 295 | 19,01 | 14,61 | 36,80 | 357,64 | 0,22 |
| Всего | | | | 49,62 | 39,86 | 160,37 | 1 205,90 | 18,47 |

диет сестра

_____ Степина Марина Александровна