

Утверждаю



заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

/Сироткин Дмитрий Алексеевич/

МЕНЮ

9 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	180	5,02	2,74	23,04	137,53	0,46
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,57	2,18	13,95	86,32	0,48
	ТК№0 13	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			380	10,39	8,52	51,89	318,25	0,94
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		БУЛЬОН КУРИНЫЙ (куриная грудка филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, петрушка (зелень), соль йодированная)	200/15	4,12	4,08	0,50	55,16	0,44
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон йодированный)	15	1,86	0,23	11,41	55,31	0,00
2012	287	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	120	12,49	28,71	14,62	366,89	0,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,69	1,87	2,96	31,55	0,02
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	19,10	91,89	0,00
Итого			625	22,14	35,29	58,27	639,50	1,36
Уплотненный полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	140	2,92	11,38	22,06	203,11	11,22
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	31	0,94	0,06	1,98	12,18	1,26
2008	430	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	4,89	19,56	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			381	6,26	11,74	43,66	306,25	12,48
Всего				39,31	56,07	166,56	1 325,10	27,78

диет сестра

Степина Марина Александровна