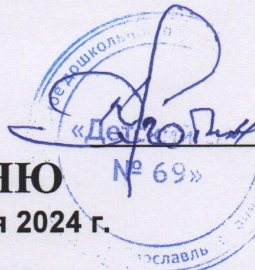


Утверждаю



заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

/Сироткин Дмитрий Алексеевич/

МЕНЮ

10 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)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	180	4,15	2,31	17,02	105,97	0,45
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,12	2,55	17,95	108,23	0,47
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			400	9,72	13,41	49,78	360,40	0,92
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ (рыба горбуша филе, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, укроп, петрушка (зелень), чеснок, соль йодированная)	200	6,45	3,72	14,24	116,40	7,43
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (свинина мясная, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	11,58	22,08	20,61	328,81	16,69
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	21,70	28,07	66,59	607,35	24,14
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная)	140	24,82	12,69	22,58	309,82	0,00
2012	400	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	28	1,99	2,35	15,33	90,55	0,11
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			378	29,21	15,34	57,53	491,33	0,11
Всего				61,53	57,00	191,72	1 536,48	28,77

диет сестра

Степина Марина Александровна