

Утверждаю



заведующий
МДОУ "Детский сад №69"
Сироткин Дмитрий Алексеевич/

МЕНЮ
11 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № 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) | 8 | 0,04 | 6,54 | 0,06 | 59,32 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 3,50 | 2,04 | 20,44 | 114,73 | 0,40 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 150 | 2,31 | 1,82 | 11,25 | 71,20 | 0,39 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный) | 25 | 2,01 | 0,25 | 12,36 | 59,90 | 0,00 |
| Итого | | | 333 | 7,86 | 10,65 | 44,11 | 305,15 | 0,79 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности) | 150 | 3,00 | 2,25 | 4,51 | 72,08 | 1,05 |
| Итого | | | 150 | 3,00 | 2,25 | 4,51 | 72,08 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, укроп, чеснок, лимонная кислота) | 150/5 | 1,34 | 2,20 | 7,94 | 57,46 | 5,46 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная) | 30/30 | 9,28 | 23,52 | 2,77 | 260,08 | 0,82 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 110 | 4,99 | 4,18 | 31,88 | 185,12 | 0,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 7,67 | 30,69 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* хлеб дорницкий) | 35 | 2,33 | 0,31 | 14,91 | 71,73 | 0,00 |
| Итого | | | 510 | 17,94 | 30,21 | 65,17 | 605,08 | 6,28 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2010 | 39 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 6,46 | 3,04 | 25,84 | 156,88 | 0,42 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 12,00 | 0,00 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сахар песок, вода питьевая) | 50 | 3,67 | 6,05 | 8,47 | 211,45 | 0,00 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный) | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | 0,00 |
| Итого | | | 370 | 11,73 | 9,29 | 47,13 | 427,93 | 0,42 |
| Всего | | | | 40,53 | 52,40 | 160,92 | 1 410,24 | 8,54 |

диет сестра _____ Степина Марина Александровна