

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

Сироткин Дмитрий Алексеевич

МЕНЮ

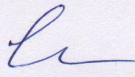
12 апреля 2024 г.

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	6,72	0,07	60,95	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	16,69	98,53	0,38
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,13	1,82	11,44	71,17	0,39
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	25	2,01	0,25	12,37	59,94	0,00
Итого			333	7,77	10,72	40,57	290,59	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								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, укроп)	150/10/5	3,04	6,14	7,19	96,44	5,76
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (*рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50/50	10,09	5,60	3,21	104,42	1,91
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,52	4,10	17,11	115,73	8,31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* хлеб дорницкий)	35	2,33	0,31	14,91	71,76	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,89	31,53	0,00
Итого			570	17,98	16,15	50,31	419,88	15,98
Уплотненный полдник								
2008	225	*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА с джемом (*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, *джем)	110/20	16,70	13,29	28,76	302,00	3,36
2008	430	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,00	0,00	2,86	11,46	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	18,30	13,49	41,44	361,06	3,36
Всего				44,57	40,88	145,06	1 132,63	33,11

диет сестра


 Степина Марина Александровна