



Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

/Сироткин Дмитрий Алексеевич/

МЕНЮ

15 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная) | 180 | 4,73 | 3,31 | 18,48 | 123,20 | 0,48 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,78 | 2,18 | 15,19 | 92,12 | 0,47 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,00 |
| Итого | | | 390 | 9,76 | 8,43 | 55,99 | 340,42 | 0,95 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СВИНИНОЙ. (свинина мясная, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), укроп, соль йодированная) | 180/10 | 3,64 | 6,31 | 11,02 | 115,67 | 0,64 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон йодированный, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 70 | 9,06 | 20,89 | 10,20 | 265,27 | 0,00 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 130 | 3,18 | 5,19 | 33,37 | 192,97 | 0,00 |
| 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 | | | 615 | 18,86 | 32,79 | 83,37 | 704,50 | 0,64 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 160 | 12,80 | 15,51 | 3,98 | 207,07 | 0,38 |
| 2012 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский) | 10 | 2,26 | 2,87 | 0,00 | 35,41 | 0,03 |
| 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 |
| 2012 | 1 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон йодированный) | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 |
| Итого | | | 380 | 17,46 | 18,68 | 23,60 | 333,44 | 0,41 |
| Всего | | | | 46,98 | 60,08 | 180,78 | 1 455,76 | 5,60 |

диет сестра

Степина Марина Александровна