

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

Сироткин Дмитрий Алексеевич/

**МЕНЮ**

15 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	150	3,95	2,76	15,51	103,27	0,40
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,29	1,82	12,35	75,51	0,39
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			330	8,49	7,52	50,18	303,88	0,79
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
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)	150/10	3,38	5,99	9,37	105,00	0,80
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, *батон йодированный, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	7,75	18,05	8,64	228,05	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,70	4,53	28,20	164,34	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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* хлеб дорницкий)	35	2,33	0,31	14,91	71,76	0,00
Итого			515	16,16	28,88	69,01	600,68	0,80
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	11,16	13,55	3,48	180,91	0,33
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,27	2,88	0,00	35,55	0,03
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			320	15,03	16,63	16,16	275,52	0,36
Всего				40,43	53,18	150,20	1 244,58	4,95

диет сестра

Степина Марина Александровна