

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

Сироткин Дмитрий Алексеевич/



МЕНЮ
16 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								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	180	5,42	3,60	24,12	151,45	0,70
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,57	2,18	13,95	86,32	0,48
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			400	10,44	14,33	52,88	383,97	1,18
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	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), укроп, чеснок, соль йодированная)	180/7	1,58	2,98	10,21	74,62	5,27
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*рыба минтай филе, *батон йодированный, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	9,01	5,96	10,20	130,65	0,33
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,14	5,25	21,36	145,86	10,38
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			632	16,71	14,59	70,55	481,72	15,98
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
2008		ДЖЕМ (*джем)	30	0,17	0,03	21,21	82,64	4,80
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			380	27,39	13,02	63,41	483,42	4,80
Всего				55,06	42,46	199,58	1 410,21	34,96

диет сестра _____

Степина Марина Александровна