

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

/Сироткин Дмитрий Алексеевич/

МЕНЮ

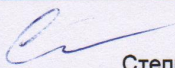
17 апреля 2024 г.

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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,25	2,87	0,00	35,38	0,03
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	180	4,47	2,36	19,24	116,63	0,46
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,13	2,55	14,12	92,99	0,47
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			410	12,30	16,33	48,17	391,20	0,96
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								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень), укроп, чеснок)	180/7	2,78	3,88	14,20	103,14	7,02
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, *батон йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	60	7,04	19,48	8,64	238,22	0,86
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок)	50	0,49	2,92	3,50	42,59	1,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	7,36	5,93	33,27	215,54	0,00
	TKN№0 11	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,23	0,00	0,75	4,20	1,20
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,26	0,11	19,31	81,10	21,58
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* хлеб дорницкий)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			682	21,14	32,72	98,75	776,57	31,66
Уплотненный полдник								
2012	336	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ СВИНИНЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, свинина мясная, соль йодированная)	140	5,83	10,50	14,76	179,19	30,69
2008	430	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЯ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,60	5,93	8,30	207,30	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			400	11,83	16,73	42,63	477,24	30,69
Всего				46,17	65,96	207,37	1 722,41	66,91

диет сестра


 Степина Марина Александровна