

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

Сироткин Дмитрий Алексеевич

# МЕНЮ

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	180	5,01	2,74	22,99	137,26	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,18	13,57	85,60	0,47
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,23</b>	<b>13,47</b>	<b>51,37</b>	<b>369,06</b>	<b>0,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,40	3,00	7,20	55,80	0,48
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>3,00</b>	<b>7,20</b>	<b>55,80</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), укроп, чеснок, соль йодированная)	180/7	1,42	2,96	6,40	58,38	8,75
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	35/35	14,16	10,62	3,82	184,18	11,02
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,18	5,18	33,39	192,95	0,00
	ТК№0 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (лимонная кислота, сахар песок, яблоки, вода питьевая)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* хлеб дорницкий)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>612</b>	<b>21,86</b>	<b>19,28</b>	<b>84,41</b>	<b>615,49</b>	<b>21,17</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (*рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50/50	10,08	5,43	3,20	102,71	1,90
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,15	5,28	21,37	146,12	10,38
2008	430	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>15,63</b>	<b>11,01</b>	<b>44,14</b>	<b>339,58</b>	<b>12,28</b>
<b>Всего</b>				<b>53,12</b>	<b>46,76</b>	<b>187,12</b>	<b>1 379,93</b>	<b>34,86</b>

диет сестра

Степина Марина Александровна