

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

/Сироткин Дмитрий Алексеевич/

# МЕНЮ

19 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	180	4,28	2,31	19,85	117,40	0,46
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,30</b>	<b>13,04</b>	<b>48,61</b>	<b>349,92</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле. сардины атлант.ч., картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), укроп, чеснок, соль йодированная)	180	6,49	1,96	11,86	91,29	4,60
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, *батон йодированный, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,15	11,46	6,25	168,53	0,37
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	5,92	5,01	37,76	219,94	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
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>25,54</b>	<b>18,83</b>	<b>84,65</b>	<b>610,35</b>	<b>4,97</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	140	20,98	16,80	24,30	335,96	0,21
2012	400	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	28	1,99	2,35	15,33	90,55	0,11
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>25,37</b>	<b>19,45</b>	<b>54,36</b>	<b>497,91</b>	<b>0,32</b>
<b>Всего</b>				<b>60,73</b>	<b>51,84</b>	<b>200,36</b>	<b>1 519,28</b>	<b>19,23</b>

диет сестра

Степина Марина Александровна