

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

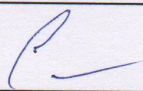
Сироткин Дмитрий Алексеевич/

МЕНЮ
22 апреля 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	180	4,73	3,31	18,48	123,20	0,48
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,83	2,18	15,41	93,21	0,47
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			390	9,81	8,43	56,21	341,51	0,95
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								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) СО СВИНИНОЙ (свинина мясная, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), укроп, чеснок, соль йодированная)	180/10	6,00	6,49	13,50	136,73	3,42
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (свинина мясная, *батон йодированный, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	9,06	20,89	10,20	265,27	0,00
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
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,26	0,11	19,35	81,26	21,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* хлеб дорницкий)	45	2,98	0,40	19,10	91,89	0,00
Итого			615	24,22	32,90	99,91	795,09	25,02
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	12,80	15,51	3,98	207,07	0,38
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,26	2,87	0,00	35,41	0,03
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	17,46	18,68	23,60	333,44	0,41
Всего				52,39	60,19	197,54	1 547,44	29,98

диет сестра


 Степина Марина Александровна