

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

/Сироткин Дмитрий Алексеевич/

МЕНЮ

22 апреля 2024 г.

Ясли 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 <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	3,96	2,76	15,38	102,75	0,40
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	150	2,31	1,82	12,67	76,87	0,39
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			330	8,52	7,52	50,37	304,72	0,79
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) СО СВИНИНОЙ <small>(свинина мясная, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), укроп, чеснок, соль йодированная)</small>	150/10	5,35	6,26	11,40	123,61	3,18
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ <small>(свинина мясная, *батон йодированный, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	60	7,78	17,99	8,72	228,05	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	110	5,02	4,43	32,04	188,25	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД <small>(смородина черная, сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,22	0,09	16,30	68,43	18,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(* хлеб дорницкий)</small>	35	2,33	0,31	14,92	71,79	0,00
Итого			515	20,70	29,08	83,38	680,13	21,18
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	140	11,12	13,49	3,49	180,21	0,33
2008	430	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,00	0,00	3,09	12,39	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(сыр российский)</small>	10	2,27	2,89	0,00	35,66	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(*батон йодированный)</small>	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			320	14,99	16,58	16,40	275,86	0,36
Всего				44,96	53,33	165,00	1 325,21	25,33

диет сестра _____

Степина Марина Александровна