

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад №69"

Сироткин Дмитрий Алексеевич



МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
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	5,02	2,74	23,09	137,72	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	86,31	0,48
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			400	10,04	13,47	51,85	370,23	0,94
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012		БУЛЬОН КУРИНЫЙ (куриная грудка филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, петрушка (зелень), укроп, соль йодированная)	200/15	4,12	4,08	0,51	55,24	0,49
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (*батон йодированный)	15	1,86	0,23	11,44	55,45	0,00
2012	287	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	120	12,48	28,69	14,57	366,50	0,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,70	1,87	3,00	31,73	0,02
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,63	1,20
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	91,90	0,00
Итого			655	23,04	35,33	60,19	651,15	2,61
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная)	140	24,82	12,69	22,58	309,82	0,00
2012	400	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	2,08	2,45	16,02	94,72	0,12
2008	430	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	4,90	19,57	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	29,30	15,44	58,23	495,51	0,12
Всего				62,90	64,76	183,01	1 577,99	16,67

диет сестра

Степина Марина Александровна