

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

1 апреля 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	3,96	6,83	18,21	150,85	0,46
2023		СУП С ЛАПШОЙ (аллергии) (вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	2,15	2,66	15,64	95,08	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36/5	2,72	3,62	17,81	114,79	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,88	1,45	10,58	63,27	0,31
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			441	8,56	11,90	46,60	328,91	0,77
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	109	0,54	0,11	11,01	46,86	2,18
Итого			109	0,54	0,11	11,01	46,86	2,18
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	63	4,43	6,21	1,48	79,66	0,55
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, томаты соленые)	200	3,86	4,98	12,82	115,06	5,06
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	195	9,80	11,20	10,82	185,31	29,12
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,76	27,02	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,88	0,38	18,43	88,67	0,00
Итого			701	20,97	22,77	50,31	495,72	34,73
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,65	4,87	9,34	105,10	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	22,26	89,02	0,00
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	74	6,10	4,51	36,51	210,67	0,00
Итого			274	11,75	9,38	45,85	315,77	1,04
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое)	100	7,95	12,38	1,39	148,93	0,11
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергии) (яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	9,00	16,19	0,52	183,69	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,98	28,33	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,63	0,21	17,27	81,49	0,00
Итого			335	10,69	12,59	25,64	258,75	0,13
Всего				52,61	56,75	179,41	1 446,01	38,85

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

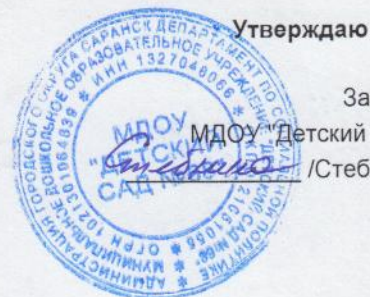
2 апреля 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,87	7,06	28,26	200,58	0,49
2012	417	КАША ПШЕННАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,01	5,18	30,50	188,56	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38/6/8	4,57	7,29	18,83	159,63	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,01	2,54	11,45	81,46	0,51
2008	433	КАКАО (аллергии) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			452	13,45	16,89	58,54	441,67	1,05
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,09	42,96	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,09	42,96	2,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,20	0,02	0,42	3,25	1,25
2008	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	200	3,33	4,71	6,32	84,45	5,25
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	172	11,43	15,66	25,80	290,13	13,27
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,68	0,36	17,18	82,67	0,00
Итого			638	17,64	20,75	56,50	487,59	19,77
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,58	4,81	9,23	103,85	1,03
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	21,30	85,15	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,25	1,59	12,36	68,82	0,00
Итого			217	6,83	6,40	21,59	172,67	1,03
Ужин								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ (ГЕРКУЛЕС) КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, геркулес)	200	3,91	5,50	16,66	132,23	0,34
2012	94	СУП С ОВСЯНОЙ (ГЕРКУЛЕС) КРУПОЙ (аллергии) (вода питьевая, геркулес, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	1,45	2,32	9,16	63,22	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,00	28,41	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,84	0,23	18,69	88,21	0,00
Итого			438	6,86	5,73	42,35	248,85	0,36
Всего				45,28	49,87	189,07	1 393,74	24,21

Повар

Шерстнева Н.В.



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

3 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,54	6,65	21,49	164,58	0,47
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,29	4,44	21,36	138,30	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5	2,21	4,53	14,35	106,92	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,81	1,39	10,00	60,06	0,30
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			435	8,56	12,57	45,84	331,56	0,77
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	105	0,53	0,11	10,63	45,26	2,11
Итого			105	0,53	0,11	10,63	45,26	2,11
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	53	0,97	4,54	3,93	60,75	1,47
2012	58	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	200	4,34	5,23	10,27	106,27	12,34
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лавровый лист)	186	10,34	10,04	17,69	204,42	31,26
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,31	25,19	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	53	3,49	0,46	22,38	107,66	0,00
Итого			692	19,14	20,27	60,58	504,29	45,07
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,40	4,66	8,93	100,55	1,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	56	5,86	2,19	43,90	218,57	0,02
Итого			256	11,26	6,85	52,83	319,12	1,02
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	8,49	10,18	26,36	235,18	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,53	26,49	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,11	0,17	13,88	65,49	0,00
Итого			349	10,71	10,35	46,77	327,16	0,08
Всего				50,20	50,15	216,65	1 527,39	49,05

Повар

Шерстнева Н.В.

Шерстнева Н.В.