

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

19 марта 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,88	7,01	28,23	200,07	0,50
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	4,59	7,16	18,99	159,27	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,02	2,55	11,46	81,66	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	13,49	16,72	58,68	441,00	1,06
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	118	0,59	0,12	11,87	50,54	2,35
Итого			118	0,59	0,12	11,87	50,54	2,35
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	29	0,24	0,03	0,50	3,82	1,47
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	3,29	4,83	5,98	84,64	4,96
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	164	11,32	15,58	24,53	283,89	12,61
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,76	27,01	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,10	0,41	19,87	95,62	0,00
Итого			640	17,95	20,85	57,64	494,98	19,04
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,61	4,83	9,27	104,37	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,25	1,59	12,37	68,86	0,00
Итого			217	6,86	6,42	21,64	173,23	1,04
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	3,93	5,45	16,68	131,94	0,35
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	6,98	28,33	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,86	0,23	18,85	88,96	0,00
Итого			439	6,90	5,68	42,51	249,23	0,37
Всего				45,79	49,79	192,34	1 408,98	23,86

Повар

Шерстнева Н.В.

МЕНЮ

20 марта 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,05	6,72	24,92	180,97	0,47
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,15	4,54	27,01	165,32	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5	2,61	4,55	17,03	119,48	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,81	1,39	10,02	60,19	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			440	9,47	12,66	51,97	360,64	0,77
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,47	40,31	1,87
Итого			94	0,47	0,09	9,47	40,31	1,87
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	52	0,96	4,50	3,89	60,12	1,46
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, птица)	200	5,16	10,85	15,03	178,46	2,21
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)	144	9,43	9,95	14,45	186,64	22,13
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,30	25,16	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,25	0,43	20,84	100,25	0,00
Итого			645	18,80	25,73	60,51	550,63	25,80
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,42	4,67	8,96	100,88	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
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	70	9,16	6,05	31,72	218,34	0,04
Итого			270	14,58	10,72	40,68	319,22	1,04
Ужин								
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, повидло)	118	17,05	12,68	19,47	263,00	0,19
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай,черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,52	26,46	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	34	2,50	0,20	16,48	77,76	0,00
Итого			352	19,66	12,88	42,47	367,22	0,21
Всего				62,98	62,08	205,10	1 638,02	29,69

Повар

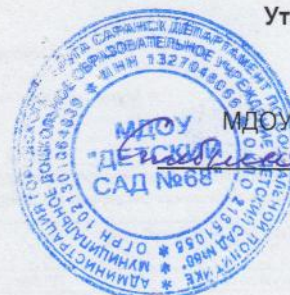
Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

21 марта 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,72	7,23	28,16	201,69	1,23
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,97	8,30	34,64	233,45	0,72
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	35/6/8	4,29	7,62	17,04	154,33	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,01	2,54	11,46	81,57	0,51
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			449	13,02	17,39	56,66	437,59	1,79
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,47	0,09	9,47	40,31	1,88
Итого			100	0,47	0,09	9,47	40,31	1,88
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	42	0,49	2,74	2,84	37,92	1,33
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	200	4,03	4,87	12,96	112,05	6,49
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	71	10,32	14,45	5,73	193,98	0,36
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	142	4,97	5,27	31,68	194,12	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	21,98	88,46	4,63
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,25	0,43	20,84	100,25	0,00
Итого			704	23,06	27,76	96,03	726,78	12,81
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,59	4,81	9,24	103,99	1,03
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	31,56	127,16	7,72
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,24	1,58	12,27	68,34	0,00
Итого			217	6,83	6,39	21,51	172,33	1,03
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	140	10,83	3,53	5,05	96,51	2,78
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,58	30,76	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	34	2,50	0,20	16,48	77,76	0,00
Итого			374	13,44	3,73	29,11	205,03	2,80
Всего				56,82	55,36	212,78	1 582,04	20,31

Повар

Шерстнева Н.В.

МЕНЮ

24 марта 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,52	6,84	29,75	203,23	0,50
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергии) (рис, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	1,81	4,37	19,72	125,28	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	34/5	2,56	4,45	16,68	117,01	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,82	1,40	10,11	60,66	0,30
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,00	13,62	55,28	0,00
Итого			439	9,90	12,69	56,54	380,90	0,80
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,46	0,09	9,28	39,49	1,84
Итого			100	0,46	0,09	9,28	39,49	1,84
Обед								
2012		САЛАТ "СВЕТОФОР" (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	62	3,32	5,88	2,84	77,80	1,08
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	3,69	6,25	7,27	100,08	3,73
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (птица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	78	8,31	10,41	6,42	153,16	2,81
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,92	4,96	17,72	131,07	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,40	25,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,20	0,43	20,51	98,69	0,00
Итого			708	22,44	27,93	61,16	586,39	7,62
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,32	104,84	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	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко- сливочное несоленое)	56	5,68	2,03	44,25	217,75	0,02
Итого			256	11,31	6,88	53,57	322,59	1,06
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	131	20,20	14,77	19,08	293,32	0,25
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,62	26,91	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	33	2,53	0,21	16,64	78,54	0,00
Итого			364	22,84	14,98	42,34	398,77	0,27
Всего				66,95	62,57	222,89	1 728,14	11,59

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

25 марта 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								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,47	7,67	23,92	187,27	0,46
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,62	8,20	21,91	175,95	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	35/6/8	4,28	7,36	16,94	151,55	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	2,68	2,26	11,43	77,57	0,46
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			449	12,43	17,29	52,29	416,39	0,97
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,47	0,09	9,47	40,31	1,87
Итого			100	0,47	0,09	9,47	40,31	1,87
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	52	0,96	4,50	3,89	60,12	1,46
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,84	7,55	11,41	133,06	3,51
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, птица)	200	11,54	11,11	16,28	213,59	26,80
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,26	0,43	20,85	100,32	0,00
Итого			701	20,60	23,59	59,70	536,12	31,77
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	16	1,19	1,51	11,78	65,57	0,00
Итого			216	6,82	6,36	21,09	170,33	1,04
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт, соль йодированная)	63	6,97	6,18	3,36	97,34	0,49
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный)	130	9,10	4,68	19,01	154,70	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,49	30,33	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	30	2,23	0,18	14,70	69,35	0,00
Итого			423	18,41	11,04	44,56	351,72	0,51
Всего				58,73	58,37	187,11	1 514,87	36,16

Повар

Шерстнева Н.В.