

/Стеблина О.П./



Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./



МЕНЮ

24 июня 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								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,69	7,82	25,17	194,31	0,50
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,62	7,41	21,91	168,70	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39/6	3,04	5,19	19,87	138,42	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,84	2,38	11,13	78,07	0,48
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			445	11,57	15,39	56,17	410,80	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,06	42,83	1,99
Итого			100	0,50	0,10	10,06	42,83	1,99
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, зеленый горошек консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	48	0,48	1,39	2,26	23,50	1,11
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,26	7,57	14,50	147,19	5,09
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	12,32	12,16	14,53	218,42	23,13
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)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			698	21,37	21,56	59,76	520,12	29,33
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	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)	55	5,35	1,98	43,24	212,01	0,03
Итого			255	10,98	6,83	52,55	316,77	1,07
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	5,96	3,66	96,35	0,48
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный)	130	9,09	4,64	18,98	154,03	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,49	30,35	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,59	0,21	17,03	80,40	0,00
Итого			428	18,76	10,81	47,16	361,13	0,50
Всего				63,18	54,69	225,70	1 651,65	33,87

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./



МЕНЮ

25 июня 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,74	6,82	23,26	173,37	0,51
2012	416	КАША МАННАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,33	4,43	29,49	173,51	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/8	4,79	7,41	20,29	167,41	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	1,66	1,25	10,42	59,98	0,27
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			454	11,19	16,48	53,97	400,76	0,83
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
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	4,98	7,43	15,12	153,14	12,34
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная)	170	8,80	9,63	31,11	246,65	1,94
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,16	0,42	20,21	97,24	0,00
Итого			618	16,94	17,48	73,41	524,90	14,28
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	207	5,83	5,02	9,64	108,50	1,08
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		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,23	1,56	12,12	67,49	0,00
Итого			224	7,06	6,58	21,76	176,99	1,08
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	38	0,44	3,03	2,56	39,20	1,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	106	7,63	13,00	1,68	154,33	0,14
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	104	6,05	14,31	0,37	154,37	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,19	29,19	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	41	3,03	0,24	19,92	94,01	0,00
Итого			385	11,21	16,27	31,36	316,73	1,36
Всего				46,90	55,91	190,69	1 461,38	19,55

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

26 июня 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,42	6,07	27,64	183,43	0,49
2008	189	КАША РИСОВАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,05	4,30	25,23	147,69	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	41/5	3,20	4,28	20,95	135,12	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,04	2,58	11,53	82,18	0,52
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			446	10,66	12,93	60,12	400,73	1,01
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	103	0,51	0,10	10,36	44,10	2,05
Итого			103	0,51	0,10	10,36	44,10	2,05
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	57	0,87	1,69	4,53	37,11	7,18
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	4,15	6,81	14,67	142,02	4,95
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	194	10,78	13,29	19,70	242,23	10,97
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
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,22	0,43	20,64	99,31	0,00
Итого			700	19,02	22,22	66,32	547,76	23,10
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,64	4,86	9,32	104,90	1,04
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	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	78	6,32	4,71	38,35	220,77	0,00
Итого			278	11,96	9,57	47,67	325,67	1,04
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, кисель с витаминами)	151	21,74	14,76	25,33	325,39	4,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,00	28,38	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	42	3,18	0,26	20,91	98,68	0,00
Итого			393	25,03	15,02	53,24	452,45	4,02
Всего				67,18	59,84	237,71	1 770,71	31,22

Повар

Шерстнева

Шерстнева Н.В.



МЕНЮ

27 июня 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,38	6,69	21,83	169,53	0,47
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,08	5,59	27,46	184,18	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39/5/8	4,48	6,22	18,33	147,66	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,62	1,22	10,44	59,51	0,26
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			452	11,48	14,13	50,60	376,70	0,78
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	95	0,48	0,10	9,62	40,95	1,90
Итого			95	0,48	0,10	9,62	40,95	1,90
Обед								
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, минтай с/м)	200	4,38	4,74	7,01	88,45	3,58
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ (птица, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	64	10,20	12,76	2,75	166,40	0,38
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	127	3,86	3,30	24,65	143,77	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,62	95,05	4,87
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			636	21,42	21,20	77,11	585,45	8,83
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,64	4,86	9,32	104,88	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (сахар песок, вода питьевая, кисель с витаминами)	200	0,00	0,00	31,56	127,16	7,72
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)	72	10,23	5,61	25,79	195,58	0,07
Итого			272	15,87	10,47	35,11	300,46	1,11
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	39	0,46	2,27	2,66	32,80	1,24
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	183	4,51	4,94	20,86	148,25	25,53
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,30	29,61	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,52	0,12	9,98	47,08	0,00
Итого			442	6,60	7,33	40,80	257,74	26,79
Всего				55,85	53,23	213,24	1 561,30	39,41

Повар

Шерстнева Н.В.