

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

28 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								
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	7,14	24,22	183,60	0,46
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,60	5,00	21,88	146,93	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36/6	2,82	4,25	18,42	123,21	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	198	2,93	2,48	11,53	80,90	0,50
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			440	11,22	13,87	54,17	387,71	0,96
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		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	46	3,10	5,34	1,08	64,79	0,35
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	200	4,38	7,13	10,77	128,95	13,45
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	75	8,04	10,71	2,49	138,34	0,28
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	133	4,69	4,62	29,88	179,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,55	30,19	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,04	0,40	19,45	93,56	0,00
Итого			700	23,25	28,20	71,22	635,82	14,08
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	196	5,52	4,75	9,14	102,74	1,02
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	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	21	1,52	0,13	10,01	47,24	0,00
Итого			217	7,04	4,88	19,15	149,98	1,02
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый)	104	13,75	9,63	3,17	154,50	0,26
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (аллергики) (минтай с/м, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	114	9,66	5,06	0,16	84,78	0,09
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,77	31,50	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	21	1,52	0,13	10,01	47,24	0,00
Итого			325	15,38	9,76	20,95	233,24	0,28
Всего				57,39	56,81	175,59	1 449,75	18,34

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

29 апреля 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	3,83	7,51	18,05	155,75	0,44
2023		СУП С ЛАПШОЙ (аллергии) (вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	2,15	3,45	15,65	102,33	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5/8	4,30	6,60	16,90	144,63	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,79	1,37	10,47	61,76	0,30
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			448	9,92	15,48	45,42	362,14	0,79
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,46	40,27	1,87
Итого			94	0,47	0,09	9,46	40,27	1,87
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, зеленый горошек консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	58	0,59	2,30	2,73	33,98	1,36
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	4,26	5,18	15,81	130,90	6,61
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)	178	9,53	11,64	9,95	184,79	26,41
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,80	27,17	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,35	0,45	21,48	103,34	0,00
Итого			687	17,73	19,57	56,77	480,18	34,38
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 (аллергии) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	25,17	100,63	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)	78	10,60	6,39	34,02	236,77	0,06
Итого			278	16,23	11,24	43,33	341,53	1,10
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,99	13,11	1,39	155,77	0,11
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергии) (яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	101	9,06	17,04	0,53	191,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,02	28,47	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	34	2,52	0,20	16,60	78,34	0,00
Итого			334	10,62	13,31	25,01	262,58	0,13
Всего				54,97	59,69	179,99	1 486,70	38,27

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./



МЕНЮ

30 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,52	7,15	27,69	197,71	0,43
2012	417	КАША ПШЕННАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,01	5,18	30,50	188,56	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	34/6	2,58	4,63	16,81	119,19	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,65	2,22	10,84	74,59	0,44
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			440	10,75	14,00	55,34	391,49	0,87
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,46	40,27	1,87
Итого			94	0,47	0,09	9,46	40,27	1,87
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	31	0,57	2,70	2,34	36,07	0,88
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	3,42	5,07	6,98	91,38	5,44
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	191	12,04	16,13	30,38	315,07	15,58
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)	51	3,35	0,45	21,48	103,34	0,00
Итого			673	19,38	24,35	67,96	572,95	21,90
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,25	1,59	12,36	68,82	0,00
Итого			17	1,25	1,59	12,36	68,82	0,00
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	4,02	5,86	17,17	137,92	0,35
2012	94	СУП С ОВСЯНОЙ (ГЕРКУЛЕС) КРУПОЙ (аллергики) (вода питьевая, геркулес, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	1,56	2,39	9,75	66,64	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,00	28,39	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	34	2,54	0,20	16,69	78,77	0,00
Итого			434	6,67	6,06	40,86	245,08	0,37
Всего				38,52	46,09	185,98	1 318,61	25,01

Повар

Шерстнева Н.В.