

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

5 мая 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 сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,17	5,23	28,04	171,42	0,07
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,02	3,49	24,44	140,24	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36/5	2,78	3,87	18,16	118,60	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	1,35	1,36	16,22	82,64	0,06
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			441	7,30	10,46	62,42	372,66	0,13
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								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (соль йодированная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, зеленый горошек консервы)	87	1,12	3,67	5,09	58,66	5,43
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	4,21	5,90	10,81	113,93	10,35
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)	167	10,02	10,26	19,34	211,27	24,98
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,32	25,28	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,37	0,45	21,56	103,73	0,00
Итого			705	18,72	20,28	63,12	512,87	40,76
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,75	4,96	9,53	107,14	1,06
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	22,26	89,02	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,24	1,58	12,28	68,38	0,00
Итого			217	6,99	6,54	21,81	175,52	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)	122	18,17	13,97	19,70	280,22	0,23
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,54	26,62	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36	2,68	0,21	17,58	82,95	0,00
Итого			358	20,96	14,18	43,82	389,79	0,25
Всего				54,47	51,56	201,27	1 493,84	44,20

Повар

Шерстнева Н.В.

МЕНЮ

6 мая 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	5,62	6,91	26,80	193,04	1,13
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,90	7,48	34,32	224,67	0,63
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	34/6/8	4,29	7,24	17,04	150,91	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,00	2,52	11,40	81,07	0,50
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	18,79	84,75	0,00
Итого			448	12,91	16,67	65,24	425,02	1,68
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,47	40,31	1,88
Итого			94	0,47	0,09	9,47	40,31	1,88
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	42	0,49	1,82	2,86	29,75	1,34
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	200	4,12	5,22	12,53	117,60	6,17
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	10,30	13,92	5,65	188,70	0,36
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	141	4,73	4,12	30,25	177,15	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	21,11	84,97	4,67
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,20	0,43	20,50	98,63	0,00
Итого			702	22,84	25,51	92,90	696,80	12,54
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	31,56	127,16	7,72
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)	76	6,10	5,31	36,75	218,96	0,00
Итого			276	11,73	10,16	46,06	323,72	1,04
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	123	10,65	3,49	3,69	89,78	2,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,99	28,36	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	34	2,50	0,20	16,48	77,76	0,00
Итого			357	13,26	3,69	27,16	195,90	2,17
Всего				61,21	56,12	230,83	1 681,75	19,31

Повар

Шерстнева Н.В.



МЕНЮ

7 мая 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	5,55	5,60	29,86	192,44	0,51
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики) (рис, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	1,80	3,56	19,71	118,02	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	37/5/8	4,38	6,42	17,68	146,48	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,84	1,41	10,31	61,64	0,30
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,00	13,62	55,28	0,00
Итого			450	11,77	13,43	57,85	400,56	0,86
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	130	0,65	0,13	13,17	56,08	2,61
Итого			130	0,65	0,13	13,17	56,08	2,61
Обед								
2012		САЛАТ "СВЕТОФОР" (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	53	3,13	5,82	2,12	73,71	0,69
2012	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (геркулес, томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, сметана 15% жирности)	200	3,61	7,04	6,27	108,84	8,54
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (птица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	68	7,25	8,61	4,42	124,21	1,27
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,32	3,37	19,52	125,51	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,57	26,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,26	0,43	20,84	100,30	0,00
Итого			690	21,57	25,27	59,74	558,81	10,50
Полдник								
2008	434	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	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	5,47	1,87	43,54	212,67	0,03
Итого			256	11,10	6,72	52,85	317,43	1,07
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)	124	9,07	9,74	25,55	232,10	0,07
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар-песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,79	27,54	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36	2,71	0,22	17,81	84,07	0,00
Итого			360	11,89	9,96	50,15	343,71	0,09
Всего				56,98	55,51	233,76	1 676,59	15,13

Повар

Шерстнева Н.В.