

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 68"
Стеблина О.П./

МЕНЮ

29 августа 2024 г.
Ясли 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)	150	4,53	5,76	22,46	160,27	0,41
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	26/5	2,01	4,42	12,19	96,69	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,66	2,24	8,22	64,52	0,45
Итого			331	9,20	12,42	42,87	321,48	0,86
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,14	43,18	2,01
Итого			100	0,50	0,10	10,14	43,18	2,01
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА СВЕЖЕГО (капуста белокочанная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, огурцы грунтовые)	47	0,87	2,12	3,57	37,16	7,42
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)	150	4,92	8,58	15,21	161,79	2,71
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	150	10,20	10,85	17,82	211,05	21,02
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			537	18,64	21,90	60,34	518,67	31,15
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,31	1,67	12,96	72,16	0,00
Итого			168	5,53	5,31	19,94	150,73	0,78
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140	18,05	13,95	21,36	285,93	0,19
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	3,52	14,50	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			330	20,38	14,13	39,48	369,35	0,21
Всего				54,25	53,86	172,77	1 403,41	35,01

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

29 августа 2024 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	4,82	6,75	24,92	180,16	0,42
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,20	4,55	27,32	166,83	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	36/6	2,82	5,03	17,20	125,57	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	2,92	2,45	11,46	80,35	0,49
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,12	0,08	0,54	3,35	0,00
Итого			637	10,68	14,31	54,12	389,43	0,91
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	98	0,49	0,10	9,89	42,11	1,96
Итого			98	0,49	0,10	9,89	42,11	1,96
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА СВЕЖЕГО (капуста белокочанная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, огурцы грунтовые)	58	1,09	2,96	5,73	54,56	9,89
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)	250	6,08	9,93	20,58	199,81	3,61
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)	203	12,88	12,18	23,92	258,66	28,34
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,17	0,42	20,33	97,80	0,00
Итого			769	23,22	25,49	76,37	634,05	41,84
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	4,84	19,35	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,31	1,67	12,95	72,12	0,00
Итого			218	6,94	6,52	22,26	176,88	1,04
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	160	21,98	16,99	26,30	349,30	0,26
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	4,11	16,94	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	34	2,52	0,20	16,59	78,26	0,00
Итого			394	24,62	17,19	47,00	444,50	0,28
Всего				65,95	63,61	209,64	1 686,97	46,03

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна