

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

26 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,11	3,65	21,86	132,17	0,18
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	24/4/6	3,13	5,63	11,29	108,82	0,0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,99	1,67	8,69	58,27	0,33
Итого			334	8,23	10,95	41,84	299,26	0,55
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	91	0,46	0,09	9,22	39,23	1,82
Итого			91	0,46	0,09	9,22	39,23	1,82
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	45	2,37	3,69	1,07	47,09	0,46
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)	150	4,72	5,83	11,11	120,14	13,84
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	59	8,29	9,53	3,16	131,29	0,28
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	5,10	4,07	23,06	149,02	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,33	21,29	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,11	0,28	13,49	64,93	0,00
Итого			526	22,59	23,40	57,22	533,76	14,58
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
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)	64	4,85	2,07	33,11	170,10	0,00
Итого			214	9,07	5,71	40,09	248,67	0,78
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, миктай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135	12,13	9,70	2,58	146,20	0,12
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,12	20,86	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,70	0,14	11,19	52,84	0,00
Итого			311	13,93	9,84	18,89	219,90	0,14
Всего				54,28	49,99	167,26	1 340,82	17,87

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

МЕНЮ

26 августа 2024 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,33	6,31	28,23	190,71	0,47
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,02	3,49	27,35	151,85	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	42/6/8	4,66	7,87	18,08	162,47	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,85	2,39	10,58	75,99	0,48
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (аллергии) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,12	0,08	0,54	3,35	0,00
Итого			666	12,96	16,65	57,43	432,52	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	97	0,48	0,10	9,77	41,58	1,93
Итого			97	0,48	0,10	9,77	41,58	1,93
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	70	4,91	6,20	1,84	82,96	0,78
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	5,47	7,61	15,73	158,70	16,73
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	79	9,76	12,61	2,39	161,93	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	5,50	4,96	24,87	165,86	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,63	0,35	16,86	81,11	0,00
Итого			709	28,27	31,73	69,43	681,52	17,85
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 (аллергии) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	2,90	11,61	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)	76	6,46	2,74	41,81	217,40	0,00
Итого			276	12,09	7,69	51,12	322,16	1,04
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, майонез с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	147	13,86	8,07	3,18	140,92	0,14
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ (аллергии) (вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, майонез с/м, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	147	20,11	6,07	7,03	163,44	0,19
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	34	2,52	0,20	16,62	78,41	0,00
Итого			528	36,61	14,34	33,85	411,31	0,35
Всего				90,41	70,41	221,60	1 889,09	22,17