

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Истеблина О.П./



МЕНЮ

22 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,18	4,79	23,70	151,07	0,29
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	26/4/6	3,33	6,24	12,41	119,64	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,23	1,88	7,11	54,73	0,37
Итого			336	8,74	12,91	43,22	325,44	0,70
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,09	42,96	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,09	42,96	2,00
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофеля, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,90	6,31	16,56	146,67	4,38
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	70	10,09	6,32	4,79	130,63	7,06
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,61	4,68	21,97	145,03	10,35
2008	402	КОМПОТНАЯ СМЕСЬ (СУХОФРУКТЫ) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,16	16,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,56	0,34	16,40	78,93	0,00
Итого			539	21,16	17,65	63,88	517,91	21,79
Полдник								
		МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	62	5,02	3,75	32,85	184,97	0,00
Итого			212	9,24	7,39	39,83	263,54	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	54	0,62	0,04	3,62	17,27	1,70
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	100	15,42	10,74	15,26	221,86	0,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	4,07	16,68	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	33	2,51	0,20	16,51	77,91	0,00
Итого			337	18,65	10,98	39,46	333,72	1,87
Всего				58,29	49,03	196,48	1 483,57	27,14

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

МЕНЮ

22 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	3,86	5,46	28,90	180,56	0,33
2012	415	КАША РИСОВАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	2,85	4,42	34,73	189,94	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	33/6/8	3,77	8,04	12,63	138,57	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,06	2,58	9,90	75,86	0,52
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	201	0,23	0,15	1,07	6,67	0,00
Итого			848	13,77	20,65	87,23	591,60	0,90
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	108	0,54	0,11	10,91	46,44	2,16
Итого			108	0,54	0,11	10,91	46,44	2,16
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофеля, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,02	5,42	24,06	174,50	7,06
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	80	12,37	6,94	4,99	149,25	8,77
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	6,66	8,02	40,59	262,18	19,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	48	3,20	0,43	20,51	98,67	0,00
Итого			688	28,26	20,81	94,02	700,08	34,99
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	62	5,05	3,73	33,30	186,78	0,00
Итого			262	10,68	8,68	42,61	291,54	1,04
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	63	0,72	0,05	4,24	20,23	1,99
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	130	21,26	14,80	20,73	304,39	0,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	4,11	16,92	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	44	3,34	0,27	21,98	103,75	0,00
Итого			437	25,44	15,12	51,06	445,29	2,21
Всего				78,68	65,27	285,83	2 074,95	41,30

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна