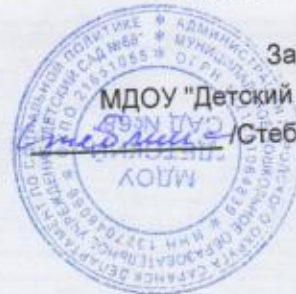


Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

28 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,48	5,46	26,33	176,78	0,41
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	22/4/6	3,05	4,86	10,76	99,46	0,04
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,49	1,13	7,94	48,14	0,24
			332	10,02	11,45	45,03	324,38	0,69
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	88	0,44	0,09	8,90	37,88	1,76
			88	0,44	0,09	8,90	37,88	1,76
Итого								
Обед								
2008	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, лук репчатый)	150	2,84	3,73	6,51	75,59	5,34
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.))	148	13,07	15,87	29,30	312,58	15,03
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,28	29,10	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,46	0,33	15,74	75,76	0,00
			485	18,37	19,93	58,83	493,03	20,37
Итого								
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
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)	58	7,51	5,13	23,23	169,83	0,04
			208	11,73	8,77	30,21	248,40	0,82
Итого								
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	40	0,49	0,04	4,51	20,78	0,77
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	79	7,72	12,26	1,45	147,08	0,12
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,02	24,47	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	24	1,81	0,15	11,91	56,22	0,00
			293	10,12	12,45	23,89	248,55	0,91
Итого								
Всего				50,68	52,69	166,86	1 352,24	24,55

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна



МЕНЮ
28 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,72	6,02	34,17	218,23	0,44
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,42	4,64	30,89	183,00	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	41/6/8	4,52	7,44	17,24	154,66	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,85	1,41	9,17	57,11	0,30
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ВОДЕ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,00	6,85	28,19	0,00
Итого			455	13,09	14,87	60,58	430,00	0,79
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,53	40,56	1,89
Итого			94	0,47	0,09	9,53	40,56	1,89
Обед								
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	3,83	5,30	9,21	105,39	7,39
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	198	15,26	16,17	42,03	375,04	21,50
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. микроэлементами)	46	3,07	0,41	19,67	94,66	0,00
Итого			644	22,16	21,88	77,69	602,18	28,89
Полдник								
2012	400	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
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)	83	13,34	8,07	44,96	306,69	0,07
Итого			283	18,97	12,92	54,27	411,45	1,11
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,73	0,06	6,75	31,17	1,15
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	96	8,25	14,41	1,94	170,73	0,17
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	96	7,34	11,29	0,44	132,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,11	28,86	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	33	2,42	0,19	15,89	-74,97	0,00
Итого			389	11,52	14,66	31,69	305,73	1,34
Всего				66,21	64,42	233,76	1 789,92	34,02

Повар _____ Пятайкина Татьяна Николаевна