

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Истеблина О.П./



МЕНЮ

30 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	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,54	8,05	19,01	167,21	0,41
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/5/6	3,97	5,92	16,43	135,44	0,04
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,73	1,34	8,67	54,02	0,29
Итого			341	10,24	15,31	44,11	356,67	0,74
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,27	43,74	2,03
Итого			102	0,51	0,10	10,27	43,74	2,03
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	148	3,60	4,60	10,64	101,33	5,34
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)	50	10,70	13,33	4,46	180,54	0,39
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	76	2,83	2,62	18,09	107,38	0,00
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)	32	2,12	0,28	13,61	65,46	0,00
Итого			456	19,25	20,83	53,58	481,80	5,73
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	1,32	1,68	13,09	72,87	0,00
Итого			168	5,54	5,32	20,07	151,44	0,78
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,62	1,01	3,65	26,15	1,71
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	58	5,80	4,19	9,66	101,06	5,05
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	7,77	31,48	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,01	0,16	13,23	62,45	0,00
Итого			283	8,53	5,36	34,31	221,14	6,78
Всего				44,07	46,92	162,34	1 254,79	16,06

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

МЕНЮ

30 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	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5,25	6,14	22,82	168,05	0,40
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,13	5,57	19,50	140,53	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	41/6/8	4,46	8,60	16,84	163,32	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	1,70	1,33	8,43	52,90	0,28
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			455	11,41	16,07	48,09	384,27	0,73
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,27	43,72	2,03
Итого			102	0,51	0,10	10,27	43,72	2,03
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	198	4,83	6,44	13,89	136,46	6,98
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)	70	11,66	15,29	6,57	210,39	0,40
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики) (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.))	67	10,36	12,80	4,88	175,79	0,31
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	157	5,52	4,63	35,29	205,07	0,00
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)	40	2,65	0,35	17,00	81,79	0,00
Итого			732	35,02	39,51	84,41	836,59	7,69
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	3,87	15,48	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,32	1,68	13,08	72,83	0,00
Итого			218	6,95	6,53	22,39	177,59	1,04
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,74	1,02	4,34	29,42	2,03
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	98	8,01	3,21	4,67	80,34	2,26
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,51	30,49	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,69	0,21	17,66	83,36	0,00
Итого			398	11,56	4,44	34,18	223,61	4,31
Всего				65,45	66,65	199,34	1 665,78	15,80

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна