

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

31 октября 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	3,93	6,98	19,72	158,07	0,52
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	27/5	2,16	4,29	13,17	100,14	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	153	2,88	2,44	9,96	74,12	0,50
Итого			335	8,97	13,71	42,85	332,33	1,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	137	0,48	0,48	11,82	56,68	12,06
Итого			137	0,48	0,48	11,82	56,68	12,06
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленные)	40	0,66	1,67	3,86	33,24	2,05
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,88	5,28	13,18	118,19	5,23
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.))	145	12,06	16,17	24,75	292,98	12,76
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	13,78	55,42	2,90
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	2,20	0,29	14,09	67,82	0,00
Итого			518	18,80	23,41	69,66	567,65	22,94
Полдник								
		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	1,30	1,65	12,79	71,23	0,00
Итого			168	5,52	5,29	19,77	149,80	0,78
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	95	14,42	10,44	8,26	187,29	0,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,88	23,94	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	34	2,59	0,21	17,06	80,52	0,00
Итого			279	17,11	10,65	31,20	291,75	0,17
Всего				50,88	53,54	175,30	1 398,21	36,97

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./



МЕНЮ

31 октября 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, соль йодированная)	200	4,51	6,59	27,15	186,57	0,51
2008	189	КАША РИСОВАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко- сливочное несоленое)	200	2,07	4,30	26,41	152,53	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	38/6	3,03	5,28	18,45	133,76	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,16	2,65	11,39	82,96	0,54
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			444	10,70	14,52	56,99	403,29	1,05
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	137	0,48	0,48	11,81	56,66	12,06
Итого			137	0,48	0,48	11,81	56,66	12,06
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленные)	50	0,67	2,03	4,09	37,49	2,16
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	4,37	6,60	15,71	142,66	5,74
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	197	13,57	18,33	30,39	341,13	15,65
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	20,25	81,55	4,79
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	3,01	0,40	19,25	92,64	0,00
Итого			692	21,62	27,36	89,69	695,47	28,34
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	32,48	130,85	8,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,30	1,65	12,81	71,34	0,00
Итого			218	6,93	6,50	22,12	176,10	1,04
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	110	19,28	14,05	11,52	253,01	0,19
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,44	26,17	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	43	3,29	0,27	21,66	102,21	0,00
Итого			353	22,68	14,32	39,62	381,39	0,21
Всего				62,41	63,18	220,23	1 712,91	42,70

Повар

Шерстнева Н.В.