

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

25 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,02	7,48	19,72	162,36	0,46
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/5/6	3,71	6,42	14,77	132,22	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,63	2,23	9,74	70,11	0,45
Итого			341	10,36	16,13	44,23	364,69	0,95
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	81	0,41	0,08	8,19	34,87	1,62
Итого			81	0,41	0,08	8,19	34,87	1,62
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	150	3,64	6,33	10,57	118,42	5,19
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (птица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	63	7,67	10,20	1,02	126,44	0,51
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,89	3,82	13,04	97,88	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,61	0,35	16,72	80,47	0,00
Итого			492	16,81	20,70	47,16	446,43	5,70
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)	17	1,29	1,64	12,76	71,04	0,00
Итого			167	5,51	5,28	19,74	149,61	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	36	0,41	1,57	2,41	25,36	1,12
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	90	7,64	3,64	3,73	78,88	1,98
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	6,96	28,19	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	27	1,99	0,16	13,10	61,82	0,00
Итого			303	10,13	5,37	26,20	194,25	3,12
Всего				43,22	47,56	145,52	1 189,85	12,17

Повар

Шерстнева Н.В.



МЕНЮ

25 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,47	7,41	23,12	177,13	0,46
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,03	4,30	24,45	147,50	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40/6/8	4,91	9,24	19,63	181,96	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,93	2,46	11,80	81,92	0,49
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			464	12,31	19,11	54,55	441,01	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	82	0,41	0,08	8,32	35,43	1,65
Итого			82	0,41	0,08	8,32	35,43	1,65
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	200	4,60	7,61	13,42	146,18	6,62
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (птица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	75	9,10	10,90	5,71	157,77	2,40
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,92	4,73	17,73	129,01	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 БОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный бог. микроэлементами)	49	3,27	0,44	20,96	100,86	0,00
Итого			644	20,89	23,68	65,66	664,78	9,02
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	23,23	92,89	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,26	1,61	12,49	69,52	0,00
Итого			217	6,89	6,46	21,80	174,28	1,04
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	42	0,49	2,03	2,84	31,56	1,33
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	101	9,75	4,36	3,45	92,85	1,77
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,96	32,28	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничен.формовой мука высш. сорт)	37	2,75	0,22	18,09	85,36	0,00
Итого			380	13,10	6,61	32,34	242,05	3,12
Всего				63,60	66,94	182,57	1 467,55	15,83

Повар

Шерстнева Н.В.