

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

15 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 | 413 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | 150 | 4,84 | 6,26 | 19,57 | 154,65 | 0,47 |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой) | 26/3/6 | 3,63 | 4,29 | 14,37 | 111,17 | 0,04 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая) | 150 | 2,77 | 2,33 | 10,13 | 73,32 | 0,47 |
| Итого | | | 335 | 11,24 | 12,88 | 44,07 | 339,14 | 0,98 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК (сок яблочный) | 80 | 0,40 | 0,08 | 8,07 | 34,35 | 1,60 |
| Итого | | | 80 | 0,40 | 0,08 | 8,07 | 34,35 | 1,60 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное) | 32 | 0,48 | 2,40 | 3,25 | 36,67 | 4,43 |
| 2023 | | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 4,22 | 4,51 | 8,77 | 92,70 | 2,99 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, мясо говядина) | 151 | 12,07 | 10,82 | 8,56 | 180,77 | 13,62 |
| 2008 | 402 | 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) | 41 | 2,73 | 0,36 | 17,47 | 84,08 | 0,00 |
| Итого | | | 524 | 19,50 | 18,09 | 43,86 | 417,44 | 21,04 |
| 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 | 1,26 | 1,60 | 12,42 | 69,17 | 0,00 |
| Итого | | | 167 | 5,48 | 5,24 | 19,40 | 147,74 | 0,78 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная) | 59 | 5,66 | 4,87 | 2,92 | 78,46 | 0,34 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный) | 80 | 6,40 | 2,05 | 13,39 | 97,56 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая) | 150 | 0,09 | 0,00 | 5,98 | 24,28 | 0,02 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт) | 26 | 1,76 | 0,15 | 11,52 | 54,37 | 0,00 |
| Итого | | | 315 | 13,91 | 7,07 | 33,81 | 254,67 | 0,36 |
| Всего | | | | 50,53 | 43,36 | 149,21 | 1 193,34 | 24,76 |

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

15 октября 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная) | 200 | 5,53 | 6,67 | 22,99 | 174,60 | 0,47 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 3,60 | 5,00 | 21,88 | 146,93 | 0,00 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой) | 35/6/8 | 4,12 | 7,24 | 14,77 | 141,34 | 0,05 |
| 2012 | 395 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 200 | 3,07 | 2,59 | 11,55 | 82,55 | 0,52 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок) | 200 | 0,94 | 0,58 | 19,76 | 88,62 | 0,00 |
| Итого | | | 449 | 12,72 | 16,50 | 49,31 | 398,49 | 1,04 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК (сок яблочный) | 87 | 0,43 | 0,09 | 8,74 | 37,23 | 1,73 |
| Итого | | | 87 | 0,43 | 0,09 | 8,74 | 37,23 | 1,73 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное) | 62 | 0,93 | 2,50 | 5,70 | 49,60 | 8,85 |
| 2023 | | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 5,70 | 7,01 | 14,23 | 142,99 | 5,08 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, мясо говядина) | 199 | 14,90 | 13,17 | 14,75 | 238,92 | 23,25 |
| 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. микроулучшителями) | 51 | 3,40 | 0,45 | 21,74 | 104,62 | 0,00 |
| Итого | | | 712 | 24,93 | 23,13 | 63,20 | 563,22 | 37,18 |
| 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) | 18 | 1,30 | 1,65 | 12,79 | 71,24 | 0,00 |
| Итого | | | 218 | 6,93 | 6,50 | 22,10 | 176,00 | 1,04 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная) | 58 | 6,91 | 5,10 | 3,26 | 86,85 | 0,40 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный) | 98 | 6,97 | 2,36 | 14,59 | 107,58 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая) | 200 | 0,11 | 0,00 | 7,00 | 28,43 | 0,02 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт) | 28 | 2,90 | 0,23 | 19,04 | 89,89 | 0,00 |
| Итого | | | 384 | 16,89 | 7,69 | 43,89 | 312,75 | 0,42 |
| Всего | | | | 61,90 | 53,91 | 187,24 | 1 487,69 | 41,41 |

Повар

Шерстнева Н.В.