

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

10 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,36	4,64	20,04	139,93	0,46
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	26/5	2,06	4,14	12,55	95,92	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,21	21,20	0,02
Итого			331	6,51	8,78	37,80	257,05	0,48
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	107	0,54	0,11	10,85	46,19	2,15
Итого			107	0,54	0,11	10,85	46,19	2,15
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	38	0,69	3,24	2,80	43,37	1,05
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица)	150	4,66	8,77	14,59	157,18	3,34
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	150	9,90	10,13	13,24	184,78	17,23
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,58	0,21	10,14	48,81	0,00
Итого			512	16,83	22,35	45,61	453,49	21,62
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)	56	6,24	4,08	25,56	164,06	0,02
Итого			206	10,46	7,72	32,54	242,63	0,80
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	107	15,36	13,42	16,81	252,10	0,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,25	0,18	14,81	69,90	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,96	1,54	7,92	53,89	0,33
Итого			288	19,57	15,14	39,54	375,89	0,50
Всего				53,91	54,10	166,34	1 375,25	25,55

Повар

Шерстнева Н.В.

МЕНЮ

10 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								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,13	5,66	26,01	176,15	0,49
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,15	4,54	27,01	165,32	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/6	2,81	4,88	17,10	123,73	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	5,06	20,69	0,02
Итого			441	8,05	10,54	48,17	320,57	0,51
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	107	0,54	0,11	10,82	46,05	2,14
Итого			107	0,54	0,11	10,82	46,05	2,14
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	57	1,05	4,90	4,24	65,52	1,59
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, птица)	200	5,70	10,48	18,58	194,41	3,98
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лавровый лист)	200	12,42	11,50	21,38	240,25	25,73
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. микронутриентами)	30	1,98	0,26	12,69	61,08	0,00
Итого			687	21,15	27,14	63,67	588,35	31,30
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	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)	72	9,44	6,60	35,74	240,52	0,04
Итого			272	15,07	11,45	45,05	345,28	1,08
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	22,47	17,56	22,79	342,59	0,26
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,99	0,24	19,63	92,67	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	1,99	1,55	9,99	62,39	0,33
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			390	27,45	19,35	52,41	497,65	0,59
Всего				72,26	68,59	220,12	1 797,90	35,62

Повар

Шерстнева Н.В.