

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

12 декабря 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	4,46	5,98	26,76	179,30	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко- сливочное несоленое)	200	2,04	3,49	25,22	140,43	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	34/5/8	4,44	6,70	16,74	145,72	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,07	2,60	11,56	82,76	0,52
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,71	0,44	19,66	85,82	0,00
Итого			447	11,97	15,28	55,06	407,78	1,07
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	115	0,46	0,46	11,23	53,86	11,46
Итого			115	0,46	0,46	11,23	53,86	11,46
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленные)	57	0,72	3,02	4,20	47,14	2,27
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	4,54	6,90	16,08	149,85	5,84
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ (мясо говядина, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	59	9,17	10,54	2,54	141,56	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,93	3,92	17,74	121,73	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,76	27,02	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,49	0,33	15,91	76,57	0,00
Итого			674	20,85	24,71	63,23	563,87	8,11
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (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	1,36	1,72	13,40	74,62	0,00
Итого			218	6,99	6,57	22,71	179,38	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	19,24	14,04	11,47	252,51	0,19
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,98	28,32	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	34	2,56	0,21	16,86	79,56	0,00
Итого			344	21,91	14,25	35,31	360,39	0,21
Всего				62,18	61,27	187,54	1 565,28	21,89

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Остеплина О.П./

МЕНЮ

12 декабря 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	3,88	5,50	19,64	144,25	0,51
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	27/3/6	3,45	4,42	13,24	107,08	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,84	2,40	10,04	73,86	0,48
Итого			336	10,17	12,32	42,92	325,19	1,03
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	106	0,42	0,42	10,36	49,68	10,57
Итого			106	0,42	0,42	10,36	49,68	10,57
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленные)	48	0,72	2,05	4,02	37,63	2,21
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	4,04	5,26	13,57	122,27	5,42
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (мясо говядина, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, батон простой)	39	7,41	9,26	2,86	124,07	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,86	3,03	12,94	90,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,60	22,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			517	17,68	19,95	55,95	478,34	7,63
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	1,35	1,71	13,31	74,13	0,00
Итого			168	5,57	5,35	20,29	152,70	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	14,41	10,85	7,05	186,16	0,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,77	23,43	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	28	2,13	0,17	13,98	65,97	0,00
Итого			273	16,63	11,02	26,80	275,56	0,17
Всего				50,47	49,06	156,32	1 281,47	20,18

Повар

Шерстнева Н.В.