

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

3 декабря 2024 г.

Ясли 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)	150	3,58	4,75	19,18	134,41	0,45
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	26/5	2,10	3,81	12,75	93,80	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,61	1,23	9,11	54,19	0,26
Итого			331	7,29	9,79	41,04	282,40	0,71
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	104	0,52	0,10	10,47	44,59	2,07
Итого			104	0,52	0,10	10,47	44,59	2,07
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, зеленый горошек консервы, масло подсолнечное рафинированное)	32	0,44	2,31	2,77	33,60	1,35
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, томаты соленые)	150	3,04	5,93	11,15	115,05	4,09
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	142	8,02	12,02	9,46	180,02	23,01
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,30	25,16	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,97	0,26	12,63	60,78	0,00
Итого			504	13,47	20,52	42,31	414,61	28,45
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,86	3,34	6,40	71,97	0,72
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,24	1,58	12,28	68,38	0,00
Итого			167	5,10	4,92	18,68	140,35	0,72
Ужин								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа ячневая)	150	2,74	4,29	12,91	101,53	0,28
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,30	25,59	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,15	0,17	14,16	66,84	0,00
Итого			329	4,99	4,46	33,37	193,96	0,30
Всего				31,37	39,79	145,87	1 075,91	32,25

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

3 декабря 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,54	6,27	26,94	182,95	0,51
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	37/6	2,97	4,84	18,10	128,02	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,89	1,46	9,84	60,41	0,31
Итого			443	9,40	12,57	54,88	371,38	0,82
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	103	0,51	0,10	10,38	44,21	2,06
Итого			103	0,51	0,10	10,38	44,21	2,06
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, зеленый горошек консервы, масло подсолнечное рафинированное)	43	0,60	3,00	3,62	43,88	1,78
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, томаты соленые)	200	4,13	7,19	16,06	151,12	6,46
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	192	9,70	13,72	10,28	205,39	27,90
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,28	29,09	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,74	0,36	17,56	84,47	0,00
Итого			676	17,17	24,27	54,80	513,95	36,14
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,66	4,88	9,36	105,32	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,26	1,60	12,47	69,43	0,00
Итого			217	6,92	6,48	21,83	174,75	1,04
Ужин								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа ячневая)	200	3,63	4,73	18,08	129,78	0,34
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,21	29,28	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	39	2,95	0,24	19,38	91,44	0,00
Итого			439	6,69	4,97	44,67	250,50	0,36
Всего				40,69	48,39	186,56	1 354,79	40,42

Повар

Шерстнева Н.В.