

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

# МЕНЮ

6 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								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,58	6,43	21,81	164,24	0,89
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	27/4/6	3,40	5,36	12,91	114,01	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,74	2,31	9,87	71,93	0,47
Итого			337	10,72	14,10	44,59	350,18	1,40
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,27	0,05	5,38	22,89	1,06
Итого			100	0,27	0,05	5,38	22,89	1,06
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	150	3,04	5,46	10,46	108,40	5,03
2012	132	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	150	7,28	9,10	8,57	146,79	22,08
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	12,95	52,12	2,86
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,03	0,27	13,00	62,55	0,00
Итого			481	12,35	14,83	44,98	369,86	29,97
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,97	78,51	0,78
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	55	4,39	2,00	26,94	143,03	0,00
Итого			205	8,61	5,64	33,91	221,54	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	36	0,41	1,58	2,41	25,47	1,13
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (минтай с/м, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	73	8,36	5,94	3,33	100,40	0,13
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	6,95	28,15	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,19	0,17	14,39	67,89	0,00
Итого			289	11,05	7,69	27,08	221,91	1,28
Всего				43,00	42,31	155,94	1 186,38	34,49

Повар

Шерстнева Н.В.



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

## МЕНЮ

6 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								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,63	7,21	26,84	195,80	1,12
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	37/5/8	4,65	6,84	18,05	153,05	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,01	2,53	11,44	81,30	0,51
Итого			450	13,29	16,58	56,33	430,15	1,68
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,30	0,06	6,03	25,66	1,19
Итого			100	0,30	0,06	6,03	25,66	1,19
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	200	4,04	6,67	13,21	134,98	6,37
2012	132	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 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)	198	9,24	12,73	9,86	192,74	27,60
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,93	80,26	4,64
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,78	0,37	17,77	85,52	0,00
Итого			640	16,06	19,77	60,77	493,50	38,61
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,56	4,79	9,21	103,51	1,03
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	71	5,92	2,58	35,67	189,32	0,00
Итого			271	11,48	7,37	44,88	292,83	1,03
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	42	0,49	2,52	2,84	35,98	1,33
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (минтай с/м, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	9,24	5,55	3,73	101,95	0,16
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,96	32,26	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,93	0,24	19,25	90,87	0,00
Итого			362	12,77	8,31	33,78	261,06	1,51
Всего				53,90	52,09	201,79	1 503,20	44,02

Повар

Шерстнева Н.В.