

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

10 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	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,72	5,33	19,26	144,53	0,45
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	25/4/6	3,31	4,94	12,39	107,83	0,04
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	150	2,63	2,22	8,96	67,07	0,45
Итого			335	10,66	12,49	40,61	319,43	0,94
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,38	0,38	9,33	44,73	9,52
Итого			95	0,38	0,38	9,33	44,73	9,52
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокачанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,50	2,80	5,69	50,66	4,52
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,56	4,23	9,00	88,50	2,98
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, птица)	136	7,33	7,66	8,58	133,59	13,76
2008	402	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)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			516	14,04	15,04	45,07	373,68	21,26
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,03	3,47	6,65	74,90	0,74
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко- сливочное несоленое)	42	4,12	1,28	34,43	165,51	0,02
Итого			192	8,15	4,75	41,08	240,41	0,76
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)	62	5,98	5,06	3,06	81,93	0,42
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный)	82	6,41	2,49	13,41	101,62	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,02	20,45	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	27	1,97	0,16	12,92	60,97	0,00
Итого			321	14,45	7,71	34,41	264,97	0,44
Всего				47,68	40,37	170,50	1 243,22	32,92

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

10 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	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,72	5,33	19,26	144,53	0,45
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	25/4/6	3,31	4,94	12,39	107,83	0,04
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	150	2,63	2,22	8,96	67,07	0,45
Итого			335	10,66	12,49	40,61	319,43	0,94
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,38	0,38	9,33	44,73	9,52
Итого			95	0,38	0,38	9,33	44,73	9,52
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,50	2,80	5,69	50,66	4,52
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,56	4,23	9,00	88,50	2,98
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, птица)	136	7,33	7,66	8,58	133,59	13,76
2008	402	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)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			516	14,04	15,04	45,07	373,68	21,26
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,03	3,47	6,65	74,90	0,74
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко- сливочное несоленое)	42	4,12	1,28	34,43	165,51	0,02
Итого			192	8,15	4,75	41,08	240,41	0,76
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)	62	5,98	5,06	3,06	81,93	0,42
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный)	82	6,41	2,49	13,41	101,62	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,02	20,45	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	27	1,97	0,16	12,92	60,97	0,00
Итого			321	14,45	7,71	34,41	264,97	0,44
Всего				47,68	40,37	170,50	1 243,22	32,92

Повар

Шерстнева Н.В.