

Заведующая

Истеблина О.П./



Сад 12 часов

Повар

Шерстнева Н.В.



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

## МЕНЮ

9 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,90	5,39	24,86	168,11	0,52
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	26/5	2,20	3,32	13,39	92,42	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,87	1,46	9,06	57,14	0,31
Итого			331	8,97	10,17	47,31	317,67	0,83
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	98	0,24	0,05	4,83	20,55	0,96
Итого			98	0,24	0,05	4,83	20,55	0,96
Обед								
2012		САЛАТ "СВЕТОФОР" (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокачанная, морковь, соль йодированная)	42	0,69	3,82	2,02	45,55	4,70
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	3,20	5,58	8,43	98,16	4,25
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (птица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	62	7,23	8,88	2,08	117,54	1,54
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	98	3,30	2,95	21,02	123,88	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,33	21,29	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	39	2,59	0,34	16,57	79,75	0,00
Итого			541	17,01	21,57	55,45	486,17	10,49
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,27	3,69	7,07	79,51	0,79
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,25	1,59	12,35	68,74	0,00
Итого			167	5,52	5,28	19,42	148,25	0,79
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	98	17,36	10,91	9,21	207,67	0,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,53	22,49	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			278	19,75	11,10	29,79	301,21	0,20
Всего				51,49	48,17	156,80	1 273,85	13,27

Повар

Шерстнева Н.В.