

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Истеблина О.П./



МЕНЮ

13 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,15	4,75	15,49	121,79	0,48
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	25/5	1,74	3,13	10,54	77,42	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,76	1,38	8,40	53,39	0,30
Итого			330	7,65	9,26	34,43	252,60	0,78
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	124	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
Итого			124	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная)	49	0,77	2,10	4,21	39,23	3,29
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, ментай с/м)	150	3,20	3,64	5,50	67,53	2,80
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	66	8,75	9,88	2,45	133,57	0,31
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	83	2,08	1,95	21,82	113,16	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	12,75	51,34	2,87
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,57	0,34	16,47	79,23	0,00
Итого			537	17,37	17,91	63,20	484,06	9,27
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	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	4,40	2,02	26,96	143,49	0,00
Итого			205	8,62	5,66	33,94	222,06	0,78
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	108	10,01	8,89	21,03	208,07	0,09
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,54	22,55	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	27	2,04	0,16	13,37	63,09	0,00
Итого			285	12,14	9,05	39,94	293,71	0,11
Всего				46,20	42,30	181,86	1 302,06	21,50

Повар

Шерстнева Н.В.

МЕНЮ

13 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,52	5,48	21,54	157,95	0,50
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,44	3,83	16,81	111,39	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	32/6	2,38	3,95	14,55	103,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,65	1,23	9,30	55,15	0,26
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	22,56	93,41	0,00
Итого			438	9,55	10,66	45,39	316,50	0,76
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	125	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			125	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (соль йодированная, картофель, свекла, морковь, огурцы соление, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокачанная)	68	0,88	2,09	4,86	42,16	4,60
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, микрот с/м)	200	4,12	6,44	7,90	106,38	4,03
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	79	9,88	11,42	2,54	152,32	0,34
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	119	2,92	2,33	30,80	155,86	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	18,95	76,38	4,64
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,25	0,43	20,80	100,08	0,00
Итого			715	21,05	22,71	85,85	633,18	13,61
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,64	4,86	9,33	104,99	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	31,56	127,16	7,72
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	5,97	2,37	35,66	187,46	0,00
Итого			271	11,61	7,23	44,99	292,45	1,04
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	126	13,11	11,01	26,05	261,10	0,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,01	24,45	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	38	2,81	0,23	18,51	87,33	0,00
Итого			364	16,03	11,24	50,57	372,88	0,13
Всего				58,68	52,28	237,58	1 666,71	26,54

Повар

Шерстнева Н.В.