

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

4 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,42	5,43	18,11	139,48	0,49
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	29/4/6	3,67	4,87	14,60	117,42	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,71	2,29	10,43	73,93	0,46
Итого			339	10,80	12,59	43,14	330,83	0,99
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	86	0,43	0,09	8,69	36,98	1,72
Итого			86	0,43	0,09	8,69	36,98	1,72
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,16	0,02	0,35	2,65	1,02
2008	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, лук репчатый)	150	2,58	3,35	5,67	64,15	4,84
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	152	8,94	11,64	22,99	233,26	12,57
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,21	24,83	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
Итого			503	13,75	15,29	48,47	388,63	18,43
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,16	3,59	6,89	77,44	0,77
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	56	6,50	4,11	25,68	166,03	0,02
Итого			206	10,66	7,70	32,57	243,47	0,79
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	84	7,75	11,75	1,77	143,95	0,15
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	6,86	27,77	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	22	1,63	0,14	10,71	50,54	0,00
Итого			256	9,46	11,89	19,34	222,26	0,17
Всего				45,10	47,56	152,21	1 222,17	22,10

Повар

Шерстнева Н.В.



МЕНЮ
4 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,94	6,47	28,69	197,29	0,51
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,33	4,22	30,26	176,32	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	36/5/8	4,64	6,74	17,96	151,80	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,00	2,52	11,43	81,22	0,50
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			449	13,58	15,73	58,08	430,31	1,06
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	89	0,44	0,09	8,96	38,14	1,77
Итого			89	0,44	0,09	8,96	38,14	1,77
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	22	0,18	0,02	0,38	2,91	1,12
2008	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	200	3,02	4,43	6,83	81,85	5,42
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	201	10,60	14,68	26,79	282,47	14,41
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,66	30,61	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,81	0,37	17,98	86,50	0,00
Итого			665	16,61	19,50	59,64	484,34	20,95
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,57	4,80	9,22	103,67	1,03
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	21,30	85,15	0,00
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	72	9,33	5,52	35,48	229,25	0,04
Итого			272	14,90	10,32	44,70	332,92	1,07
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	99	7,92	13,46	1,35	158,38	0,10
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	101	7,90	16,15	0,47	178,75	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,88	31,93	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,23	0,18	14,66	69,16	0,00
Итого			329	10,26	13,64	23,89	259,47	0,12
Всего				55,79	59,28	195,27	1 545,18	24,97

Повар

Handwritten signature

Шерстнева Н.В.