

/Стеблина О.П./



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								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ (вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	200	2,57	6,30	22,86	158,65	0,07
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт)	35/6/8	4,33	6,96	17,26	149,45	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	200	1,35	1,36	16,69	84,54	0,07
Итого			449	8,25	14,62	56,81	392,64	0,19
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	96	0,48	0,10	9,66	41,13	1,91
Итого			96	0,48	0,10	9,66	41,13	1,91
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, зеленый горошек консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	0,61	2,22	2,81	33,75	1,40
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, томаты соленые)	200	4,37	5,78	16,18	139,15	6,79
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 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)	174	9,46	10,94	9,76	177,38	26,34
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,76	27,01	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,63	0,35	16,85	81,06	0,00
Итого			674	17,07	19,29	52,36	458,35	34,53
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	190	5,27	4,54	8,72	98,09	0,97
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)	76	6,13	4,71	36,85	214,19	0,00
Итого			266	11,40	9,25	45,57	312,28	0,97
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый)	119	14,16	8,88	3,64	151,16	0,30
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,98	28,33	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт)	34	2,58	0,21	16,96	80,01	0,00
Итого			353	16,85	9,09	27,58	259,50	0,32
Всего				54,05	52,35	191,98	1 463,90	37,92

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

3 июня 2025 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,90	7,09	27,81	199,27	0,50
2012	417	КАША ПШЕННАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,01	5,18	30,50	188,56	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39/6	3,01	5,15	19,62	136,92	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,04	2,56	11,49	81,95	0,51
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			445	11,95	14,80	58,92	418,14	1,01
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,08	42,91	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,08	42,91	2,00
Обед								
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	3,48	5,30	7,01	94,94	5,43
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	190	11,13	15,56	23,48	278,70	12,09
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			640	17,92	21,30	58,47	502,71	17,52
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,23	1,57	12,18	67,81	0,00
Итого			217	6,86	6,42	21,49	172,57	1,04
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	42	0,49	2,74	2,86	38,09	1,34
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	108	7,98	12,83	1,63	153,93	0,14
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,00	28,39	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			390	11,54	15,81	30,96	312,30	1,50
Всего				48,77	58,43	179,92	1 448,63	23,07

Повар

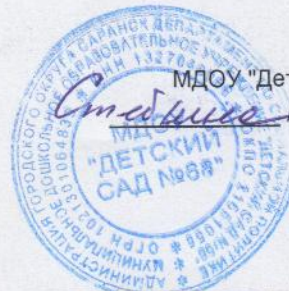
Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Юстеблина О.П./



МЕНЮ

4 июня 2025 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	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,04	6,65	24,32	177,80	0,49
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,96	4,52	25,75	159,31	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38/5/8	4,56	6,61	18,82	153,37	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,83	1,45	9,94	60,47	0,31
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,70	0,00	23,01	94,79	0,00
Итого			451	11,43	14,71	53,08	391,64	0,85
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	96	0,48	0,10	9,71	41,35	1,92
Итого			96	0,48	0,10	9,71	41,35	1,92
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (соль йодированная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, зеленый горошек консервы)	57	0,81	2,08	3,66	36,95	3,51
2012	58	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	200	4,16	6,42	10,46	120,68	9,79
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лавровый лист)	153	9,13	9,39	16,89	190,10	23,06
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,30	25,16	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,11	0,41	19,89	95,69	0,00
Итого			657	17,21	18,30	57,20	468,58	36,36
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,62	4,84	9,29	104,60	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	62	4,86	3,57	32,40	180,81	0,00
Итого			262	10,48	8,41	41,69	285,41	1,04
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	118	17,88	13,56	18,19	269,49	0,22
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,52	26,50	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,78	0,22	18,29	86,32	0,00
Итого			356	20,77	13,78	43,00	382,31	0,24
Всего				60,37	55,30	204,68	1 569,29	40,41

Повар

Шерстнева Н.В.