

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

5 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, морков, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,46	5,95	27,21	185,24	0,95
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, морков, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,78	5,87	33,76	207,36	0,46
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38/6	2,97	4,05	19,45	126,18	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	196	2,93	2,46	11,29	79,83	0,49
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			440	11,36	12,46	67,95	391,25	1,44
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	95	0,48	0,10	9,62	40,95	1,90
Итого			95	0,48	0,10	9,62	40,95	1,90
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	42	0,49	2,43	2,84	35,20	1,33
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морков, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	197	4,27	6,00	13,13	128,33	6,52
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	70	10,33	13,46	5,63	184,79	0,36
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	127	3,86	3,22	24,65	143,08	0,00
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)	42	2,76	0,37	17,66	84,98	0,00
Итого			678	21,71	25,48	70,21	601,54	8,21
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	192	5,39	4,65	8,92	100,38	1,00
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)	18	1,34	1,70	13,20	73,50	0,00
Итого			210	6,73	6,35	22,12	173,88	1,00
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морков, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная)	117	8,90	2,45	4,33	76,01	2,64
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,59	30,82	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,86	0,23	18,83	88,88	0,00
Итого			366	11,87	2,68	30,75	195,71	2,66
Всего				52,15	47,07	190,65	1 403,33	15,21

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая
"Детский сад № 68"
/Стеблина О.П./



МЕНЮ

6 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-тех-№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
Завтрак							
2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,32	5,66	27,47	178,68	0,47
415	(рис, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)						
2008	КАША РИСОВАЯ (аллергики)	200	2,04	3,49	25,22	140,43	0,00
189	(рис, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)						
2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/8	4,27	6,10	16,98	140,36	0,05
3	(сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высшего сорта)						
2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,77	1,39	9,83	59,28	0,30
395	(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)						
2008	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
432	(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)						
Итого							
		448	10,36	13,15	54,28	378,32	0,82
II Завтрак							
2008	СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
442	(сок яблочный)						
Итого							
		100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед							
2012	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	58	0,85	3,17	4,79	51,63	2,48
	(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консерв, огурцы соленые)						
2008	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,11	6,17	14,24	133,89	5,61
	(макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)						
2008	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ	59	8,96	11,69	2,51	151,00	0,33
	(птица, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высшего сорта, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)						
2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,74	4,14	21,43	141,70	0,00
181	(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное несоленое)						
2008	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
к/к	(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)						
2008	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3,64	0,48	23,30	112,09	0,00
	(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)						
Итого							
		692	22,30	25,65	73,05	617,40	8,42
Полдник							
2008	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	193	5,42	4,68	8,97	100,89	1,00
434	(молоко пастер, 2,5% жирности)						
2008	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
402	(аллергики)						
2008	ПЕЧЕНЬЕ	17	1,29	1,64	12,79	71,20	0,00
	(печенье сахарное мука 1 сорт)						
Итого							
		210	6,71	6,32	21,76	172,09	1,00
Ужин							
2008	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ	153	22,21	15,06	24,57	327,02	4,00
225	(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, подсолнечное рафинированное, кисель с витаминами)						
2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,00	28,43	0,02
392	(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)						
2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,55	0,21	16,74	78,99	0,00
	(хлеб пшеничн.формовой мука высшего сорта)						
Итого							
		386	24,87	15,27	48,31	434,44	4,02
Всего							
			64,74	60,49	207,50	1 645,25	16,26

Шерстнева Н.В.

Повар