

МЕНЮ

30 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								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,30	7,41	23,57	182,69	0,43
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,61	5,81	21,89	154,19	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	41/6	3,17	4,95	20,67	139,97	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	192	2,74	2,31	11,04	76,67	0,46
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			439	11,21	14,67	55,28	399,33	0,89
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	64	4,28	8,94	1,47	103,51	0,56
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	200	4,83	9,26	12,24	157,32	14,66
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	55	8,51	10,60	2,79	140,45	0,29
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	107	3,62	3,18	23,10	135,42	0,00
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)	46	3,05	0,41	19,54	94,03	0,00
Итого			672	24,29	32,39	65,92	657,82	15,51
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
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								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа ячневая)	200	3,26	3,83	16,94	115,67	0,31
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,27	6,16	29,64	190,78	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,00	28,41	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	35	2,56	0,20	16,84	79,48	0,00
Итого			435	5,93	4,03	40,78	223,56	0,33
Всего				48,79	57,61	193,57	1 496,28	19,77

Повар

Шерстнева Н.В.

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

1 июля 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								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	3,99	8,27	18,29	164,24	0,47
2023		СУП С ЛАПШОЙ (аллергики) (вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	2,16	4,26	15,66	109,59	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	37/6/8	4,48	7,12	18,25	155,36	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,90	1,46	10,63	63,71	0,32
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			451	10,37	16,85	47,17	383,31	0,84
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	103	0,51	0,10	10,39	44,22	2,06
Итого			103	0,51	0,10	10,39	44,22	2,06
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, зеленый горошек консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	61	0,64	2,49	2,86	36,12	1,42
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	4,49	5,99	16,39	142,80	7,12
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)	186	9,79	12,25	11,12	196,20	27,26
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. микроэлементами)	52	3,42	0,45	21,88	105,28	0,00
Итого			699	18,34	21,18	59,03	507,49	35,80
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	203	5,71	4,92	9,45	106,31	1,06
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	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	23	1,67	0,14	10,97	51,75	0,00
Итого			226	7,38	5,06	20,42	158,06	1,06
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый)	111	12,64	9,88	2,05	147,96	0,77
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м)	106	12,09	8,72	0,26	128,05	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,00	28,44	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36	2,73	0,22	17,91	84,53	0,00
Итого			347	15,48	10,10	26,96	260,93	0,79
Всего				52,08	53,29	163,97	1 354,01	40,55

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

2 июля 2025 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	5,91	5,71	27,80	186,72	0,50
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	37/6	2,90	4,28	18,99	126,18	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,00	2,54	11,14	80,24	0,51
Итого			443	11,81	12,53	57,93	393,14	1,01
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	95	0,44	0,09	8,90	37,90	1,76
Итого			95	0,44	0,09	8,90	37,90	1,76
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы)	57	1,28	1,81	4,95	41,89	11,88
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	3,49	5,11	7,03	93,47	5,40
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	190	11,21	14,09	23,48	265,69	12,09
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,46	25,84	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,24	0,43	20,73	99,76	0,00
Итого			696	19,22	21,44	62,65	526,65	29,37
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,58	4,81	9,23	103,93	1,03
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)	79	6,46	5,04	39,44	228,82	0,00
Итого			279	12,04	9,85	48,67	332,75	1,03
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,73	12,10	1,36	145,36	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,68	27,19	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,86	0,23	18,84	88,91	0,00
Итого			339	10,70	12,33	26,88	261,46	0,12
Всего				54,21	56,24	205,03	1 551,90	33,29

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

3 июля 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	5,10	6,97	25,14	184,30	0,47
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,15	5,33	27,02	172,58	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38/7/8	4,47	7,86	18,13	161,65	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,82	1,40	10,06	60,54	0,30
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			453	11,39	16,23	53,33	406,49	0,82
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	83	0,42	0,08	8,42	35,83	1,67
Итого			83	0,42	0,08	8,42	35,83	1,67
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	42	0,48	2,39	2,78	34,51	1,30
2012	58	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	200	4,46	6,30	11,60	124,33	10,57
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)	170	10,11	10,28	19,84	213,94	24,88
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,31	25,27	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			654	17,81	19,34	58,19	483,03	36,75
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	194	5,46	4,70	9,03	101,62	1,01
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	12,19	67,88	0,00
Итого			211	6,69	6,27	21,22	169,50	1,01
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	124	21,77	15,96	21,67	321,05	0,28
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,53	26,61	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36	2,68	0,21	17,62	83,14	0,00
Итого			360	24,56	16,17	45,82	430,80	0,30
Всего				60,87	58,09	186,98	1 525,65	40,55

Повар

Шерстнева Н.В.

Заведующая

/Стеблина О.П./



4 июля 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, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,46	6,84	27,46	194,15	1,09
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,90	8,29	34,29	231,67	0,62
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3,04	5,21	19,85	138,54	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,84	2,39	11,17	78,30	0,48
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			446	11,34	14,44	58,48	410,99	1,57
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	86	0,43	0,09	8,66	36,86	1,71
Итого			86	0,43	0,09	8,66	36,86	1,71
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	57	1,06	4,94	4,27	65,96	1,60
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	200	4,10	5,86	12,63	122,46	6,23
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная)	164	8,88	9,88	31,27	249,94	1,47
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	20,20	81,32	4,73
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,07	0,27	13,24	63,70	0,00
Итого			652	16,11	20,95	81,61	583,38	14,03
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	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	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	56	5,41	1,92	44,74	217,58	0,04
Итого			256	11,04	6,77	54,05	322,34	1,08
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	126	10,59	2,99	3,92	85,95	2,21
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,58	30,78	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,92	0,23	19,21	90,64	0,00
Итого			365	13,62	3,22	30,71	207,37	2,23
Всего				52,54	45,47	233,51	1 560,94	20,62

Повар

Шерстнева Н.В.