

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

(Стеблина О.П.)



МЕНЮ

3 октября 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,83	5,75	19,55	145,87	0,50
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	27/5	2,12	3,97	12,95	96,22	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,78	2,35	9,94	72,78	0,48
Итого			332	8,73	12,07	42,44	314,87	0,98
II Завтрак								
008	442	СОК (сок яблочный)	110	0,55	0,11	11,10	47,25	2,20
Итого			110	0,55	0,11	11,10	47,25	2,20
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная)	42	0,71	2,44	4,05	41,20	3,02
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,79	4,25	12,80	106,53	5,12
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	58	10,24	5,18	4,42	117,78	7,25
008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,88	3,10	13,03	91,40	0,00
2008	402	КОМПОТНАЯ СМЕСЬ (СУХОФРУКТЫ) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,33	21,29	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,07	0,27	13,23	63,66	0,00
Итого			521	19,69	15,24	52,86	441,86	15,39
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,20	3,63	6,95	78,27	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,24	1,57	12,22	68,01	0,00
Итого			166	5,44	5,20	19,17	146,28	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)	100	4,61	6,40	16,08	141,45	0,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,98	24,25	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	19	1,42	0,12	9,36	44,15	0,00
Итого			269	6,12	6,52	31,42	209,85	0,04
Всего				40,53	39,14	156,99	1 160,11	19,39

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

3 октября 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,39	5,64	27,01	176,93	0,48
2012	415	КАША РИСОВАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,65	4,39	27,75	160,99	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	36/6	2,89	4,99	17,60	127,14	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,05	2,58	11,52	82,25	0,52
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			442	10,33	13,21	56,13	386,32	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	110	0,55	0,11	11,07	47,12	2,19
Итого			110	0,55	0,11	11,07	47,12	2,19
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (соль йодированная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная)	64	0,88	6,10	5,01	78,75	4,52
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	4,19	5,21	15,35	128,26	5,60
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	69	11,48	5,48	4,19	126,58	8,21
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,14	3,95	18,72	126,86	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	39	2,58	0,34	16,53	79,51	0,00
Итого			692	23,27	21,08	66,58	567,05	18,33
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	5,61	4,84	9,28	104,49	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)	18	1,31	1,66	12,94	72,06	0,00
Итого			217	6,92	6,50	22,22	176,55	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)	125	11,77	10,05	21,15	224,84	0,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,52	26,46	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	25	1,90	0,15	12,46	58,82	0,00
Итого			350	13,78	10,20	40,13	310,12	0,12
Всего				54,85	51,10	196,13	1 487,16	22,68

Повар

Шерстнева Н.В.