

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Истеблина О.П./



МЕНЮ

6 сентября 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,50	4,60	19,46	137,75	0,40
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	26/5	2,12	3,83	12,89	94,74	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,43	1,10	7,10	44,19	0,24
Итого			331	8,05	9,53	39,45	276,68	0,64
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	89	0,36	0,36	8,73	41,85	8,90
Итого			89	0,36	0,36	8,73	41,85	8,90
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	32	0,23	1,65	0,73	18,62	1,20
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мятный с/м)	150	3,05	4,12	8,08	84,13	3,90
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	150	10,60	13,42	24,55	261,59	12,72
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	14,93	60,08	3,22
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,36	0,31	15,12	72,75	0,00
Итого			518	16,24	19,50	63,41	497,17	21,04
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
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)	55	6,53	4,56	26,11	171,77	0,02
Итого			205	10,75	8,20	33,09	250,34	0,80
Ужин								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,80	4,40	0,20	61,06	0,00
2012	342	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	150	1,33	4,08	6,84	70,17	7,13
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	6,56	26,72	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,16	0,17	14,22	67,12	0,00
Итого			369	8,40	8,65	27,82	225,07	7,15
Всего				43,80	46,24	172,50	1 291,11	38,53

Повар

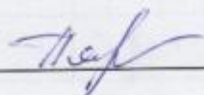
Пятайкина Татьяна Николаевна



МЕНЮ
6 сентября 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,87	7,17	29,37	209,88	0,48
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/6	2,90	4,42	17,69	122,33	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,59	1,19	8,37	50,97	0,26
Итого			441	11,36	12,78	55,43	383,18	0,74
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	89	0,36	0,36	8,75	41,97	8,93
Итого			89	0,36	0,36	8,75	41,97	8,93
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,41	2,29	1,28	27,40	2,12
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мятный с/м)	200	3,98	6,07	8,13	106,16	3,96
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	200	12,25	13,93	29,39	292,39	15,20
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,55	78,69	4,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	2,95	0,39	18,88	90,82	0,00
Итого			705	19,59	22,68	77,23	595,46	25,78
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,64	4,86	9,33	105,02	1,04
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)	73	10,18	6,67	40,80	264,33	0,04
Итого			273	15,82	11,53	50,13	369,35	1,08
Ужин								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,80	4,40	0,20	61,06	0,00
2012	342	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, лавровый лист, морковь)	150	1,83	3,79	10,79	85,26	9,82
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,59	30,86	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	39	2,88	0,23	18,96	89,47	0,00
Итого			429	9,63	8,42	37,54	266,65	9,84
Всего				56,76	55,77	229,08	1 656,61	46,37

Повар



Пятайкина Татьяна Николаевна