

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

МДОУ "Детский сад №88" /Стеблов

Повар _____ Шерстнева Н.В.



МЕНЮ
6 ноября 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,35	5,72	22,16	157,33	0,44
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,03	4,30	24,45	147,50	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батин простой)	36/6/8	4,51	7,86	17,19	158,26	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,90	2,44	10,47	76,19	0,49
2008	433	КАКАО (аллергии) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	18,79	84,75	0,00
Итого			450	11,76	16,02	49,82	391,78	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	112	0,56	0,11	11,32	48,17	2,24
Итого			112	0,56	0,11	11,32	48,17	2,24
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,90	2,49	5,52	48,66	8,76
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	3,46	4,99	7,01	91,86	5,43
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	59	9,41	11,23	3,20	151,31	0,34
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,14	3,80	32,85	186,34	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,57	26,25	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	2,96	0,39	18,92	91,04	0,00
Итого			714	21,87	22,90	74,07	595,46	14,53
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
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)	71	9,11	5,83	34,78	228,47	0,04
Итого			271	14,74	10,68	44,09	333,23	1,08
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,95	13,18	1,36	155,79	0,10
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергии) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	100	7,92	16,96	0,48	186,07	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,98	28,35	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,61	0,21	17,18	81,06	0,00
Итого			335	10,67	13,39	25,52	265,20	0,12
Всего				59,60	63,10	204,82	1 633,84	18,95

Повар

Шерстнева Н.В.

Шерстнева Н.В.