

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

7 ноября 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,71	4,83	16,72	125,06	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	27/5	2,08	4,65	12,58	100,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	5,98	24,22	0,02
Итого			332	5,87	9,48	35,28	249,94	0,02
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	71	0,36	0,07	7,22	30,74	1,43
Итого			71	0,36	0,07	7,22	30,74	1,43
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	40	0,74	3,45	2,99	46,17	1,12
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	150	4,64	9,31	14,81	163,76	3,23
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	152	9,98	10,22	13,51	187,01	17,40
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,30	25,16	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,87	71,56	0,00
Итого			527	17,68	23,29	52,48	493,66	21,75
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,25	1,58	12,30	68,50	0,00
Итого			167	5,47	5,22	19,28	147,07	0,78
Ужин								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,98	1,55	9,66	60,96	0,33
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	104	14,64	13,07	17,16	247,13	0,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	16	1,18	0,10	7,79	36,75	0,00
Итого			270	17,80	14,72	34,61	344,84	0,50
Всего				47,18	52,78	148,87	1 266,25	24,48

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

7 ноября 2024 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,05	5,42	23,38	158,25	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	32/6	2,51	4,40	15,31	111,09	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	5,06	20,67	0,02
Итого			438	6,67	9,82	43,75	290,01	0,02
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	77	0,38	0,08	7,75	33,00	1,53
Итого			77	0,38	0,08	7,75	33,00	1,53
Обед								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	53	0,97	4,54	3,93	60,64	1,47
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, птица)	200	5,81	9,45	19,05	187,38	3,91
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)	200	12,41	11,10	21,35	236,61	25,67
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,79	27,15	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	46	3,04	0,40	19,48	93,73	0,00
Итого			699	22,23	25,49	70,60	605,51	31,05
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,30	1,65	12,80	71,25	0,00
Итого			218	6,93	6,50	22,11	176,01	1,04
Ужин								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,00	1,55	10,05	62,64	0,33
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	136	19,81	17,39	22,60	329,24	0,22
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	24,50	101,15	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	36	2,66	0,21	17,49	82,56	0,00
Итого			372	24,47	19,15	50,14	474,44	0,55
Всего				60,68	61,04	194,35	1 578,97	34,19

Повар

Шерстнева Н.В.