

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

(Стеблина О.П./

МЕНЮ

8 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								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,79	5,69	14,59	125,23	0,49
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/5	2,41	4,25	14,71	106,87	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,74	1,36	8,66	54,22	0,29
			335	7,94	11,30	37,96	286,32	0,78
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	79	0,39	0,08	7,98	33,97	1,58
			79	0,39	0,08	7,98	33,97	1,58
Итого								
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленые)	38	0,63	1,69	3,81	33,06	2,02
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, огурцы соленые)	150	3,10	3,80	10,62	89,76	3,65
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	153	9,88	12,69	8,52	189,43	21,85
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,04	0,14	6,66	32,05	0,00
			507	14,65	18,32	35,42	367,52	27,52
Итого								
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,24	3,66	7,01	78,94	0,78
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	58	4,53	3,02	29,61	163,59	0,00
			208	8,77	6,68	36,62	242,53	0,78
Итого								
Ужин								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа ячневая)	150	2,68	4,71	11,91	101,00	0,30
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,32	21,66	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	26	1,96	0,16	12,86	60,71	0,00
			326	4,74	4,87	30,09	183,37	0,32
Итого								
Всего				36,49	41,25	148,07	1 113,71	30,98

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стабильна О.П./

МЕНЮ

8 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								
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	4,34	6,56	17,76	148,31	0,54
2023		СУП С ЛАПШОЙ (аллергики) (вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	2,15	3,45	15,65	102,33	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40/6	3,24	4,93	19,76	136,63	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,89	1,46	7,89	52,61	0,31
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,30	0,00	10,27	42,28	0,00
Итого			446	9,47	12,95	45,41	337,55	0,85
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	83	0,41	0,08	8,38	35,66	1,66
Итого			83	0,41	0,08	8,38	35,66	1,66
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленные)	53	0,71	1,90	4,35	37,44	2,30
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, огурцы соленные)	200	4,48	5,34	16,72	135,53	6,39
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)	197	11,96	15,59	10,61	232,59	30,49
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)	31	2,04	0,27	13,08	62,95	0,00
Итого			681	19,19	23,10	51,54	495,60	39,18
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 (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (сл.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	67	5,59	4,34	37,00	209,14	0,00
Итого			267	11,22	9,19	46,31	313,90	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	3,82	5,06	19,58	139,56	0,35
2023		СУП С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ (аллергики) (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа ячневая)	200	3,19	3,61	22,70	135,95	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	5,08	20,77	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	37	2,79	0,22	18,40	86,82	0,00
Итого			437	6,73	5,28	43,06	247,15	0,37
Всего				47,02	50,60	194,70	1 429,86	43,10

Повар

Шерстнева Н.В.