

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./



МЕНЮ

9 сентября 2024 г.

Ясли 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,37	5,17	23,95	159,55	0,42
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	26/4/6	3,34	6,27	12,48	120,18	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,74	2,31	9,88	71,99	0,47
Итого			336	10,45	13,75	46,31	351,72	0,93
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,47	40,33	1,88
Итого			94	0,47	0,09	9,47	40,33	1,88
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	150	4,01	6,14	8,22	107,36	12,25
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	60	8,57	10,02	3,50	138,38	0,30
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	3,84	4,20	17,33	122,35	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,37	21,50	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,51	0,33	16,06	77,28	0,00
Итого			488	18,93	20,69	50,48	466,87	12,55
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	1,23	1,57	12,18	67,83	0,00
Итого			167	5,45	5,21	19,16	146,40	0,78
Ужин								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	40	0,74	3,45	2,99	46,17	1,12
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135	10,51	10,54	2,54	147,17	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,11	0,00	5,17	21,12	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	24	1,59	0,13	10,50	49,52	0,00
Итого			349	12,95	14,12	21,20	263,98	1,24
Всего				48,25	53,86	146,62	1 269,30	17,38

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,49	6,32	28,47	192,36	0,50
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	33/6/8	3,78	7,63	12,67	135,07	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	197	3,00	2,52	10,84	78,85	0,51
Итого			444	12,27	16,47	51,98	406,28	1,06
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,46	40,26	1,87
Итого			94	0,47	0,09	9,46	40,26	1,87
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	200	4,87	8,05	12,98	147,79	15,11
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	80	9,76	12,48	2,62	161,73	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,67	4,63	21,10	144,62	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,13	0,42	20,07	96,56	0,00
Итого			647	22,43	25,58	64,51	581,66	15,45
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,27	1,61	12,54	69,84	0,00
Итого			217	6,90	6,46	21,85	174,60	1,04
Ужин								
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (икра из кабачков)	57	1,05	4,93	4,27	65,90	1,60
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	147	13,36	10,83	3,23	163,90	0,13
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	32	2,37	0,19	15,54	73,34	0,00
Итого			436	16,90	15,95	30,06	331,68	1,75
Всего				58,97	64,55	177,86	1 534,48	21,17

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна