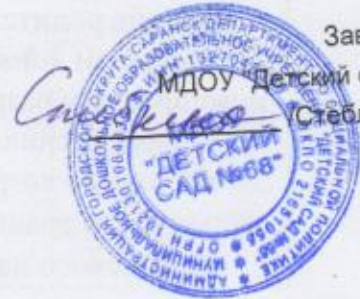


Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

9 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,47	6,40	18,10	148,37	0,50
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	21/4/6	2,95	5,13	10,18	99,11	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,74	2,32	9,85	71,96	0,47
			331	10,16	13,85	38,13	319,44	1,01
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	120	0,60	0,12	12,07	51,40	2,39
			120	0,60	0,12	12,07	51,40	2,39
Итого								
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	31	0,46	2,78	3,18	39,74	4,39
2008	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, лук репчатый)	150	2,70	3,10	5,51	61,64	4,80
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.))	150	12,11	15,60	24,74	288,00	12,77
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,47	0,33	15,83	76,14	0,00
			518	17,74	21,81	56,53	494,55	21,96
Итого								
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	1,28	1,62	12,61	70,21	0,00
			167	5,50	5,26	19,59	148,78	0,78
Итого								
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	84	7,74	10,33	1,79	131,16	0,16
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,82	0,15	11,97	56,47	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
			259	9,64	10,48	19,74	211,85	0,18
Итого				43,64	51,52	146,06	1 226,02	26,32
Всего								

Повар

Шерстнева Н.В.

Шерстнева Н.В.

Стеблина О.П./



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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшени, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,93	6,73	28,72	199,71	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшени, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,49	5,06	31,23	188,34	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	34/6/8	4,37	7,30	16,30	149,04	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	3,02	2,56	11,01	79,91	0,51
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			448	13,32	16,59	56,03	428,66	1,06
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	116	0,58	0,12	11,74	49,99	2,33
Итого			116	0,58	0,12	11,74	49,99	2,33
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,90	2,49	5,53	48,72	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	3,28	4,26	6,62	80,41	5,36
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	13,59	17,02	30,39	329,38	15,65
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. микроэлементами)	48	3,16	0,42	20,23	97,34	0,00
Итого			708	20,93	24,19	69,55	582,94	29,77
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
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,25	1,59	12,35	68,78	0,00
Итого			217	6,88	6,44	21,66	173,54	1,04
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,92	13,46	1,37	158,29	0,10
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	101	7,89	15,97	0,48	176,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,10	28,83	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	35	2,63	0,21	17,26	81,46	0,00
Итого			335	10,66	13,67	25,73	268,58	0,12
Всего				52,37	61,01	184,71	1 503,71	34,32

Uup

Щерстнева Н.В.