

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

1 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупя гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,76	4,17	15,09	113,48	0,41
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	28/5	2,28	4,50	13,85	105,18	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,79	1,40	7,79	51,26	0,30
Итого			333	7,83	10,07	36,73	269,92	0,71
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	137	0,48	0,48	11,82	56,68	12,06
Итого			137	0,48	0,48	11,82	56,68	12,06
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная)	47	0,75	2,56	4,16	43,09	3,14
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мятный с/м)	150	3,29	5,06	5,61	82,40	2,80
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)	160	10,44	12,12	9,96	192,65	25,14
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)	37	2,43	0,32	15,59	75,01	0,00
Итого			544	16,91	20,06	41,13	416,37	31,08
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	59	4,87	2,16	29,75	157,75	0,00
Итого			209	9,09	5,80	36,73	236,32	0,78
Ужин								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, рис)	150	3,38	6,04	15,49	130,44	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,01	20,41	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	26	1,91	0,16	12,55	59,22	0,00
Итого			326	5,38	6,20	33,05	210,07	0,49
Всего				39,69	42,61	159,46	1 189,36	45,12

Повар

Шерстнева Н.В.

Заведующая
детский сад № 68"
/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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,34	6,38	22,05	167,58	0,47
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,46	4,64	16,83	118,72	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон прстой)	38/6	3,15	5,40	19,23	138,43	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,66	1,24	9,53	56,28	0,27
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,00	10,72	43,67	0,00
Итого			444	10,15	13,02	50,81	362,29	0,74
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	137	0,48	0,48	11,81	56,66	12,06
Итого			137	0,48	0,48	11,81	56,66	12,06
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (соль йодированная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная)	67	0,87	1,77	4,81	38,96	4,43
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мятная сли)	200	4,27	8,38	8,10	127,84	4,04
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, павловый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	197	11,51	14,07	9,99	214,53	27,41
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)	47	3,13	0,42	20,01	96,30	0,00
Итого			711	19,78	24,64	49,69	504,72	35,88
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,64	4,86	9,33	105,02	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	71	5,96	3,32	36,54	199,70	0,00
Итого			271	11,60	8,18	45,87	304,72	1,04
Ужин								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, рис)	200	3,77	4,78	20,71	141,55	0,47
2012	89	СУП РИСОВЫЙ (аллергики) (вода питьевая, рис, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	1,36	1,79	16,17	86,20	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	5,06	20,67	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	36	2,70	0,22	17,73	83,69	0,00
Итого			436	6,88	5,00	43,50	245,91	0,49
Всего				48,69	51,32	201,68	1 474,30	50,21

Повар

Шерстнева Н.В.