

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

11 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,10	6,15	19,84	151,25	0,48
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	29/5/6	3,67	5,79	14,58	125,60	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,72	2,31	9,84	71,77	0,46
Итого			340	10,49	14,25	44,26	348,62	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	108	0,54	0,11	10,95	46,60	2,17
Итого			108	0,54	0,11	10,95	46,60	2,17
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	155	3,79	4,69	11,55	107,84	5,95
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	55	10,89	14,02	4,87	188,92	0,38
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,64	3,88	15,57	108,09	7,28
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	13,97	56,21	2,88
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	32	2,12	0,28	13,60	65,42	0,00
Итого			492	19,44	22,87	59,56	526,48	16,49
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	1,29	1,64	12,76	71,06	0,00
Итого			167	5,51	5,28	19,74	149,63	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	36	0,41	0,03	2,41	11,47	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)	129	11,80	11,01	2,53	156,47	0,12
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	6,96	28,20	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	30	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00
Итого			345	14,54	11,22	26,65	265,77	1,26
Всего				50,52	53,73	161,16	1 337,10	21,68

Повар

Шерстнева Н.В.



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

МЕНЮ
11 октября 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,57	7,01	23,26	174,37	0,48
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,03	4,30	24,45	147,50	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	39/6/8	4,90	8,60	19,53	175,78	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,02	2,55	11,96	83,62	0,51
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			453	12,49	18,16	54,75	433,77	1,04
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	107	0,53	0,11	10,80	45,97	2,14
Итого			107	0,53	0,11	10,80	45,97	2,14
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	205	4,75	7,01	14,30	144,45	7,28
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	62	11,15	14,00	5,62	192,83	0,39
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.))	63	11,44	18,70	4,91	233,22	0,37
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,67	5,65	20,95	149,93	9,71
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	18,59	74,85	4,17
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	43	2,87	0,38	18,41	88,57	0,00
Итого			650	22,44	27,04	77,87	650,63	21,55
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	31,56	127,16	7,72
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,26	1,61	12,49	69,52	0,00
Итого			217	6,89	6,46	21,80	174,28	1,04
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	42	0,49	0,03	2,84	13,58	1,33
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, миктай ол, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	137	13,81	10,26	2,93	159,57	0,13
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,96	32,28	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,98	0,24	19,57	92,40	0,00
Итого			419	17,39	10,53	33,30	297,83	1,48
Всего				59,74	62,30	198,52	1 602,48	27,25

Повар Шерстнева Н.В. Шерстнева Н.В.