

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

13 ноября 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 ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,13	5,70	19,62	146,41	0,49
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	29/5	2,42	3,68	14,76	102,07	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,60	1,21	9,13	54,12	0,26
			334	8,15	10,59	43,51	302,60	0,75
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	84	0,42	0,08	8,47	36,08	1,68
			84	0,42	0,08	8,47	36,08	1,68
Итого								
Обед								
2012	58	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	150	4,00	4,38	13,43	110,84	10,57
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	137	8,75	12,21	27,72	255,84	0,94
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. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
			477	15,40	16,94	63,92	471,48	11,51
Итого								
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,62	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,26	1,60	12,43	69,19	0,00
			167	5,48	5,24	19,41	147,81	0,78
Итого								
Ужин								
2008	50	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	39	0,39	1,02	1,57	17,11	0,81
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое, сыр октябрьский)	95	11,34	15,93	1,30	194,88	0,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	26	1,95	0,16	12,85	60,64	0,00
			310	13,78	17,11	21,73	297,05	0,98
Итого				43,23	49,96	157,04	1 255,02	15,70
Всего								

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



MEHIO

13 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,13	5,70	19,62	146,41	0,49
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	29/5	2,42	3,68	14,76	102,07	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,60	1,21	9,13	54,12	0,26
Итого			334	8,15	10,59	43,51	302,60	0,75
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	84	0,42	0,08	8,47	36,08	1,68
Итого			84	0,42	0,08	8,47	36,08	1,68
Обед								
2012	58	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	150	4,00	4,38	13,43	110,84	10,57
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	137	8,75	12,21	27,72	255,84	0,94
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. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			477	15,40	16,94	63,92	471,48	11,51
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,62	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,26	1,60	12,43	69,19	0,00
Итого			167	5,48	5,24	19,41	147,81	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	39	0,39	1,02	1,57	17,11	0,81
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сыр октябрьский)	95	11,34	15,93	1,30	194,88	0,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш сорт)	26	1,95	0,16	12,85	60,64	0,00
Итого			310	13,78	17,11	21,73	297,05	0,98
Всего				43,23	49,96	157,04	1 255,02	15,70

Повар

Шерстнева Н.В.