

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

14 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,84	4,91	19,80	139,24	0,50
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	21/5	1,80	2,70	10,96	75,45	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	151	2,80	2,37	10,28	74,31	0,48
Итого			327	8,44	9,98	41,04	289,00	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	91	0,46	0,09	9,20	39,17	1,82
Итого			91	0,46	0,09	9,20	39,17	1,82
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленные)	41	0,66	1,68	3,87	33,38	2,06
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,75	3,69	13,11	101,40	5,26
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (мясо говядина, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, батон простой)	39	7,80	8,97	2,96	123,57	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	119	2,74	2,73	15,75	98,88	7,30
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,90	23,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,35	0,31	15,07	72,50	0,00
Итого			535	17,30	17,38	56,66	453,30	14,62
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	67	8,73	5,04	28,29	194,24	0,05
Итого			217	12,95	8,68	35,27	272,81	0,83
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	90	13,51	9,98	7,04	174,44	0,14
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	6,08	24,67	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	25	1,87	0,15	12,32	58,13	0,00
Итого			265	15,47	10,13	25,44	257,24	0,16
Всего				54,62	46,26	167,61	1 311,52	18,41

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

14 ноября 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,43	5,40	26,83	174,28	0,49
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	37/6	3,08	3,91	18,82	123,05	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	201	3,07	2,59	10,83	79,74	0,52
Итого			444	10,58	11,90	56,48	377,07	1,01
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	92	0,46	0,09	9,32	39,68	1,85
Итого			92	0,46	0,09	9,32	39,68	1,85
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленные)	51	0,67	2,03	4,09	37,55	2,17
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	4,30	5,36	15,72	130,70	5,76
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ (мясо говядина, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	58	9,56	10,23	2,36	139,49	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	159	3,72	4,17	21,05	137,09	9,72
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,07	28,29	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,06	0,41	19,62	94,42	0,00
Итого			714	21,31	22,20	69,91	567,54	17,65
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	87	12,70	7,05	39,07	271,59	0,07
Итого			287	18,33	11,90	48,38	376,35	1,11
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	105	18,11	13,44	11,51	242,58	0,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,09	24,78	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,37	0,19	15,59	73,56	0,00
Итого			336	20,59	13,63	33,19	340,92	0,20
Всего				71,27	59,72	217,28	1 701,56	21,82

Повар

Шерстнева Н.В.