

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

18 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	3,86	4,89	19,21	136,21	0,44
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	23/5	1,80	3,52	10,92	82,73	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,73	2,31	9,85	71,84	0,47
Итого			328	8,39	10,72	39,98	290,78	0,91
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	103	0,52	0,10	10,43	44,40	2,07
Итого			103	0,52	0,10	10,43	44,40	2,07
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	41	2,95	5,30	0,95	63,36	0,36
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	150	4,09	6,86	8,80	118,87	12,63
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	59	8,40	9,76	2,38	130,76	0,30
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,91	3,46	13,12	95,09	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,30	25,16	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,87	0,25	11,98	57,62	0,00
Итого			518	20,22	25,63	43,53	490,86	13,29
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,16	0,17	14,24	67,19	0,00
Итого			179	6,38	3,81	21,22	145,76	0,78
Ужин								
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)	110	12,71	10,20	2,60	153,23	0,14
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,50	26,36	0,02
Итого			260	12,81	10,20	9,10	179,59	0,16
Всего				48,32	50,46	124,26	1 151,39	17,21

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

18 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,71	6,26	22,75	166,01	0,50
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	31/6	2,53	4,90	15,40	116,09	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,07	2,59	11,53	82,45	0,52
Итого			437	10,31	13,75	49,68	364,55	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	103	0,51	0,10	10,39	44,25	2,06
Итого			103	0,51	0,10	10,39	44,25	2,06
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	65	4,51	6,71	1,60	84,99	0,63
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	200	4,74	7,57	11,71	140,19	14,33
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	79	9,75	12,37	2,48	159,99	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,93	4,22	17,75	124,51	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,54	30,12	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,67	0,36	17,13	82,40	0,00
Итого			704	25,60	31,23	58,21	622,20	15,30
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт)	39	2,92	0,23	19,20	90,59	0,00
Итого			239	8,55	5,08	28,51	195,35	1,04
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, ментай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	14,30	9,92	2,95	158,38	0,14
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,76	31,44	0,02
Итого			320	14,41	9,92	10,71	189,82	0,16
Всего				59,38	60,08	157,50	1 416,17	19,58

Повар

Шерстнева Н.В.