

Утверждаю



МЕНЮ

2 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,31	5,47	19,47	144,94	0,46
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	25/4/6	3,35	6,17	12,56	119,61	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	151	2,76	2,34	9,93	72,48	0,47
			336	10,42	13,98	41,96	337,03	0,97
Итого								
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	137	0,48	0,48	11,82	56,68	12,06
			137	0,48	0,48	11,82	56,68	12,06
Итого								
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	41	2,98	5,16	0,95	62,12	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	3,88	5,98	8,53	105,08	12,62
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	60	8,63	10,11	3,59	139,82	0,30
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	103	3,29	3,67	20,95	130,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,71	0,36	17,34	83,42	0,00
			545	21,49	25,28	58,14	547,61	13,28
Итого								
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	2,14	0,17	14,11	66,62	0,00
			179	6,36	3,81	21,09	145,19	0,78
Итого								
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мятный с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	138	12,74	10,35	2,72	155,05	0,14
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
			288	12,84	10,35	9,70	183,34	0,16
Итого				51,59	53,90	142,71	1 269,85	27,25
Всего								

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./



МЕНЮ

2 ноября 2024 г.

Сад 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,93	6,85	29,67	204,54	0,51
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,34	5,03	30,27	183,58	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	37/6/8	4,64	7,61	17,98	159,62	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	201	3,08	2,59	11,57	82,79	0,52
2008	433	КАКАО (аллергии) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			462	13,65	17,05	59,22	446,95	1,08
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	156	0,55	0,55	13,50	64,73	13,77
Итого			156	0,55	0,55	13,50	64,73	13,77
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	65	4,54	6,69	1,61	84,89	0,63
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	200	4,56	6,51	11,48	125,81	14,33
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	80	9,81	12,54	2,65	162,53	0,34
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	125	5,27	5,30	33,59	203,25	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,55	30,18	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	51	3,39	0,45	21,68	104,30	0,00
Итого			721	27,57	31,49	78,56	710,96	15,30
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	39	2,90	0,23	19,06	89,94	0,00
Итого			239	8,53	5,08	28,37	194,70	1,04
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, майонез с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	143	14,33	9,85	3,03	158,28	0,14
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,77	31,48	0,02
Итого			343	14,44	9,85	10,80	189,76	0,16
Всего				64,74	64,02	190,45	1 607,10	31,35

Повар

Шерстнева Н.В.