

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

20 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,47	6,96	19,05	157,34	0,49
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/4/6	3,70	5,72	14,77	125,83	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,74	2,32	10,87	76,03	0,47
Итого			340	10,91	15,00	44,69	359,20	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	20	0,16	0,02	0,35	2,67	1,03
2008	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, лук репчатый)	150	2,91	4,86	5,92	83,29	4,85
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	150	9,24	12,69	21,83	238,83	11,46
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)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			510	14,96	17,92	51,84	433,46	17,34
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)	18	1,32	1,67	13,01	72,45	0,00
Итого			168	5,54	5,31	19,99	151,02	0,78
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое)	84	7,77	12,30	1,79	149,00	0,16
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			264	10,09	12,48	23,37	246,21	0,18
Всего				42,00	50,81	149,99	1 232,89	21,30

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./



МЕНЮ

20 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	5,85	6,30	28,63	195,25	0,49
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/5/8	4,54	6,97	17,37	151,08	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,90	2,43	11,34	79,60	0,49
Итого			448	13,29	15,70	57,34	425,93	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,09	42,95	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,09	42,95	2,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	21	0,17	0,02	0,36	2,74	1,05
2008	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	200	2,80	4,97	7,06	89,74	5,42
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	187	8,82	13,07	25,47	255,33	13,06
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,73	30,89	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,79	0,37	17,86	85,93	0,00
Итого			650	14,58	18,43	58,48	464,63	19,53
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,32	1,68	13,06	72,69	0,00
Итого			218	6,95	6,53	22,37	177,45	1,04
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	99	7,93	13,09	1,36	155,06	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,95	32,21	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	37	2,77	0,22	18,22	85,99	0,00
Итого			336	10,81	13,31	27,53	273,26	0,12
Всего				46,13	54,07	175,81	1 384,22	23,72

Повар

Шерстнева Н.В.