

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

22 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,59	7,72	21,99	176,68	0,89
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	27/5/6	3,40	6,31	12,87	122,41	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,74	2,32	9,87	72,04	0,47
Итого			338	10,73	16,35	44,73	371,13	1,40
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	103	0,52	0,10	10,40	44,29	2,06
Итого			103	0,52	0,10	10,40	44,29	2,06
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	150	3,63	5,89	10,47	114,28	5,11
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	6,57	11,57	25,16	231,33	0,76
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	13,66	54,97	2,86
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
Итого			456	12,27	17,74	62,54	464,32	8,73
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)	17	1,26	1,60	12,43	69,19	0,00
Итого			167	5,48	5,24	19,41	147,76	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	36	0,41	1,53	2,40	24,94	1,12
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	95	7,61	2,64	3,54	69,07	1,76
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			311	10,34	4,35	27,52	191,22	2,90
Всего				39,34	43,78	164,60	1 218,72	15,87

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

(Стеблина О.П.)



МЕНЮ

22 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,68	8,19	28,45	211,18	1,13
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,91	8,29	34,32	231,82	0,62
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	38/6/8	4,64	7,81	17,98	161,48	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,04	2,57	11,51	82,09	0,52
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	17,82	80,88	0,00
Итого			452	13,36	18,57	57,94	454,75	1,70
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	103	0,51	0,10	10,40	44,26	2,06
Итого			103	0,51	0,10	10,40	44,26	2,06
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	200	4,59	7,36	13,32	143,80	6,51
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная)	163	8,22	9,31	31,45	242,64	1,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,94	80,29	4,64
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,76	0,37	17,66	84,98	0,00
Итого			605	15,57	17,04	82,37	551,71	12,15
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	29,62	119,42	7,72
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,29	1,64	12,73	70,89	0,00
Итого			217	6,92	6,49	22,04	175,65	1,04
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	42	0,49	3,01	2,84	40,40	1,33
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	114	9,82	4,45	4,03	96,25	2,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,96	32,28	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,91	0,23	19,15	90,36	0,00
Итого			395	13,33	7,69	33,98	259,29	3,37
Всего				49,69	49,89	206,73	1 485,66	20,32

Повар

Шерстнева Н.В.