

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

26 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	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,84	6,40	19,50	155,56	0,47
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	26/4/6	3,41	4,84	13,00	109,69	0,04
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	150	2,76	2,33	10,12	73,23	0,47
Итого			336	11,01	13,57	42,62	338,48	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	101	0,51	0,10	10,24	43,61	2,03
Итого			101	0,51	0,10	10,24	43,61	2,03
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	31	0,46	2,46	3,11	36,53	4,39
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,85	4,42	8,98	91,08	3,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, птица)	145	8,67	9,07	8,54	151,31	13,70
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,66	0,35	17,03	81,92	0,00
Итого			516	15,64	16,30	43,47	384,06	21,09
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,21	3,63	6,96	78,31	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,33	1,69	13,16	73,26	0,00
Итого			168	5,54	5,32	20,12	151,57	0,78
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная)	63	6,06	5,15	3,17	83,56	0,42
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный)	81	6,41	2,38	13,41	100,75	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,08	0,00	6,30	25,50	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,12	0,17	13,96	65,85	0,00
Итого			323	14,67	7,70	36,84	275,66	0,44
Всего				47,37	42,99	153,29	1 193,38	25,32

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Остеблина О.П./

МЕНЮ

26 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	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,76	7,44	24,37	188,17	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	37/4/8	4,65	6,17	18,10	147,20	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,06	2,58	11,55	82,46	0,52
Итого			449	13,47	16,19	54,02	417,83	1,09
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	98	0,49	0,10	9,90	42,15	1,96
Итого			98	0,49	0,10	9,90	42,15	1,96
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,90	2,98	5,54	53,18	8,76
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,36	6,57	14,49	138,63	5,09
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, птица, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь)	195	10,25	9,11	15,02	184,80	23,57
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,79	27,16	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,32	0,44	21,29	102,43	0,00
Итого			705	19,83	19,10	63,13	506,20	37,42
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,61	4,84	9,28	104,46	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,32	1,68	13,06	72,71	0,00
Итого			218	6,93	6,52	22,34	177,17	1,04
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная)	63	7,02	5,70	3,63	94,12	0,48
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный)	98	6,97	2,32	14,58	107,14	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,01	28,46	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	38	2,83	0,23	18,61	87,83	0,00
Итого			399	16,93	8,25	43,83	317,55	0,50
Всего				57,65	50,16	193,22	1 460,90	42,01

Повар

Шерстнева Н.В.