

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



# МЕНЮ

28 октября 2024 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                           | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                              |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                       | 150   | 4,34              | 6,85       | 17,87            | 151,12                                             | 0,47                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)                                                                                                                                      | 28/5  | 2,21              | 4,64       | 13,44            | 104,61                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                   | 150   | 1,87              | 1,46       | 8,57             | 55,30                                              | 0,31                  |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                              | 333   | 8,42              | 12,95      | 39,88            | 311,03                                             | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                        | 87    | 0,44              | 0,09       | 8,81             | 37,50                                              | 1,74                  |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                              | 87    | 0,44              | 0,09       | 8,81             | 37,50                                              | 1,74                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ "СВЕТОФОР"<br>(кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокачанная, морковь, соль йодированная)                                                                                 | 42    | 0,68              | 2,85       | 1,98             | 36,61                                              | 4,70                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)         | 150   | 3,73              | 6,24       | 8,72             | 111,74                                             | 4,28                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное) | 61    | 10,77             | 13,66      | 4,96             | 185,55                                             | 0,39                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                          | 101   | 2,70              | 3,96       | 15,66            | 109,45                                             | 7,29                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                    | 150   | 0,00              | 0,00       | 4,84             | 19,35                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                            | 44    | 2,89              | 0,38       | 18,48            | 88,93                                              | 0,00                  |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                              | 548   | 20,77             | 27,09      | 54,64            | 551,63                                             | 16,66                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                           | 150   | 4,22              | 3,64       | 6,98             | 78,57                                              | 0,78                  |
| 2012                          | 469                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)                             | 47    | 4,14              | 2,31       | 37,74            | 188,01                                             | 0,03                  |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                              | 197   | 8,36              | 5,95       | 44,72            | 266,58                                             | 0,81                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)                                                          | 83    | 10,57             | 7,02       | 8,06             | 139,40                                             | 0,10                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                           | 150   | 0,10              | 0,00       | 5,33             | 21,72                                              | 0,02                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                   | 30    | 2,29              | 0,19       | 15,05            | 71,05                                              | 0,00                  |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                              | 263   | 12,96             | 7,21       | 28,44            | 232,17                                             | 0,12                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                              |       | 60,95             | 53,29      | 176,49           | 1 398,91                                           | 20,11                 |

Повар

Шерстнева Н.В.



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

# МЕНЮ

28 октября 2024 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                          | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                             |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                      | 200   | 5,97              | 7,30       | 28,82            | 205,49                                        | 0,51                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                 | 200   | 4,49              | 5,06       | 31,23            | 188,34                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)                                                                                                                                     | 38/6  | 3,02              | 6,03       | 18,37            | 140,12                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                  | 200   | 1,84              | 1,42       | 8,81             | 55,73                                         | 0,30                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)<br>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                              | 200   | 0,80              | 0,00       | 24,50            | 101,15                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                             | 444   | 10,83             | 14,75      | 56,00            | 401,34                                        | 0,81                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                       | 90    | 0,45              | 0,09       | 9,09             | 38,68                                         | 1,80                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                             | 90    | 0,45              | 0,09       | 9,09             | 38,68                                         | 1,80                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ "СВЕТОФОР"<br>(кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, морковь)                                                                                                   | 61    | 0,97              | 2,29       | 2,94             | 36,79                                         | 6,99                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)        | 200   | 4,28              | 7,84       | 9,19             | 130,74                                        | 4,49                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное) | 75    | 11,08             | 14,44      | 5,65             | 196,56                                        | 0,39                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)<br>(масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.))                                                      | 75    | 11,26             | 20,12      | 4,92             | 245,41                                        | 0,36                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                         | 143   | 3,78              | 5,67       | 21,17            | 151,31                                        | 9,73                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                   | 200   | 0,00              | 0,00       | 6,33             | 25,33                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                            | 53    | 3,50              | 0,47       | 22,41            | 107,85                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                             | 732   | 23,61             | 30,71      | 67,69            | 648,58                                        | 21,60                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                          | 200   | 5,63              | 4,85       | 9,31             | 104,76                                        | 1,04                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                       | 200   | 0,00              | 0,00       | 4,84             | 19,35                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 469                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)                             | 60    | 5,80              | 2,84       | 49,28            | 245,54                                        | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                             | 260   | 11,43             | 7,69       | 58,59            | 350,30                                        | 1,08                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)                                                         | 108   | 18,66             | 12,16      | 12,44            | 236,88                                        | 0,18                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                          | 200   | 0,11              | 0,00       | 6,55             | 26,63                                         | 0,02                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничек.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                   | 40    | 3,08              | 0,25       | 20,25            | 95,56                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                             | 348   | 21,85             | 12,41      | 39,24            | 359,07                                        | 0,20                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                             |       | 68,17             | 65,65      | 230,61           | 1 797,97                                      | 25,49                 |

Повар

Шерстнева Н.В.