

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

## МЕНЮ

4 сентября 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,95	4,15	20,75	136,24	0,40
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	24/5	1,94	3,72	11,81	88,70	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,46	1,12	6,92	43,93	0,24
Итого			329	7,35	8,99	39,48	268,87	0,64
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								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	35	0,25	1,65	0,81	19,03	1,32
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	150	4,44	5,17	13,59	121,87	10,68
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	148	10,05	11,93	27,74	258,58	1,02
к/к	к/к	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. микронутриентами)	37	2,48	0,33	15,87	76,37	0,00
Итого			520	17,22	19,08	63,82	499,07	13,02
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,99	78,63	0,78
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко- сливочное несоленое)	57	5,36	2,68	45,72	228,08	0,03
Итого			207	9,58	6,32	52,71	306,71	0,81
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое)	80	7,66	10,52	1,63	132,02	0,14
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	6,03	24,56	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,30	0,18	15,14	71,47	0,00
Итого			261	10,07	10,70	22,80	228,05	0,16
Всего				44,72	45,19	188,91	1 345,70	16,63

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад № 68"  
Стеблина О.П./

# МЕНЮ

4 сентября 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,65	5,82	24,58	169,03	0,43
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	32/6	2,57	4,04	15,68	109,55	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,46	1,09	7,98	47,87	0,23
Итого			438	8,68	10,95	48,24	326,45	0,66
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								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	64	0,44	3,15	1,37	35,45	2,25
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	200	4,97	6,93	15,69	148,97	12,66
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная)	198	11,69	11,49	32,30	279,39	1,26
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,10	0,41	19,82	95,38	0,00
Итого			709	20,20	21,98	78,86	597,89	16,17
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,79	1,04
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	69	6,83	3,98	56,31	287,98	0,04
Итого			269	12,46	8,83	65,62	392,77	1,08
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,95	12,60	1,34	150,57	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,12	0,00	6,05	24,68	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	41	3,07	0,25	20,17	95,17	0,00
Итого			341	11,14	12,85	27,56	270,42	0,12
Всего				52,98	54,71	230,38	1 630,53	20,03

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна