

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

13 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,41	7,98	20,35	171,47	0,82
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/5/6	3,71	6,05	14,77	128,82	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	144	2,56	2,17	9,62	68,78	0,43
Итого			335	10,68	16,20	44,74	369,07	1,29
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	91	0,45	0,09	9,17	39,05	1,82
Итого			91	0,45	0,09	9,17	39,05	1,82
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	148	3,62	4,44	10,87	100,29	5,58
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мясо говядина)	138	10,62	12,11	27,18	260,14	0,86
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)	34	2,23	0,30	14,26	68,60	0,00
Итого			470	16,47	16,85	59,09	456,12	6,44
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	1,33	1,68	13,09	72,89	0,00
Итого			168	5,55	5,32	20,07	151,46	0,78
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,62	1,01	3,66	26,17	1,71
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	58	7,76	5,21	4,03	95,00	2,01
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	7,79	31,56	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	1,94	0,16	12,75	60,14	0,00
Итого			282	10,43	6,38	28,23	212,87	3,74
Всего				43,58	44,84	161,30	1 228,57	14,07

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

13 сентября 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,49	7,58	27,21	200,16	1,09
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	200	4,60	8,03	32,36	221,96	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	39/6/8	4,28	8,79	15,70	159,67	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	195	2,88	2,43	11,24	79,08	0,48
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			448	12,65	18,80	64,15	438,91	1,62
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	92	0,46	0,09	9,32	39,70	1,85
Итого			92	0,46	0,09	9,32	39,70	1,85
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, картофель, птица)	198	4,78	8,12	13,58	149,68	6,99
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная, мясо говядины, птица)	188	11,61	11,66	32,84	282,84	1,11
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,34	0,44	21,39	102,92	0,00
Итого			636	19,73	20,22	75,55	566,40	8,10
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,33	1,68	13,09	72,89	0,00
Итого			218	6,96	6,53	22,40	177,65	1,04
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,74	1,02	4,34	29,42	2,03
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	93	10,14	5,25	4,24	105,73	2,13
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,63	0,21	17,31	81,70	0,00
Итого			392	13,63	6,48	33,87	249,26	4,18
Всего				53,43	52,12	195,29	1 471,92	16,79

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна