

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



## MEHIO

3 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								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,18	8,80	18,48	170,38	0,34
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	29/6/6	3,63	6,98	14,29	134,99	0,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	127	2,07	1,74	8,99	60,42	0,34
Итого			318	9,88	17,52	41,76	365,79	0,72
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								
2008	50	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	47	0,52	1,31	1,87	21,39	0,99
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мясо говядина, соль йодированная)	150	4,89	4,34	10,75	101,81	3,84
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, мясо говядина)	150	12,89	12,24	9,64	200,95	14,61
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. микронутриентами)	40	2,63	0,35	16,83	81,00	0,00
Итого			537	20,93	18,24	44,90	428,37	19,44
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)	59	4,33	5,51	42,82	238,38	0,00
Итого			209	8,55	9,15	49,80	316,95	0,78
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, миктай с/м, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная)	63	7,05	5,52	3,30	91,41	0,48
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный)	86	6,43	3,08	13,45	107,21	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	25	1,65	0,14	10,84	51,20	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,98	24,25	0,02
Итого			324	15,22	8,74	33,57	274,07	0,50
Всего				55,08	53,75	180,13	1 428,18	23,44

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

# МЕНЮ

3 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								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5,44	7,42	22,84	180,53	0,46
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	3,02	6,30	16,98	136,63	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	38/6/8	4,11	10,20	14,62	167,27	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	197	2,98	2,50	11,38	80,70	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			849	16,49	27,00	85,58	653,75	1,01
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,29	43,83	2,04
Итого			102	0,51	0,10	10,29	43,83	2,04
Обед								
2008	50	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	55	0,51	2,05	2,43	30,21	1,20
2023		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мясо говядина, соль йодированная)	200	5,96	4,96	15,41	130,32	5,46
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, мясо говядина)	200	15,74	14,08	15,63	253,81	23,55
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,28	0,44	21,02	101,16	0,00
Итого			705	25,49	21,53	61,27	542,59	30,21
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (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	23,23	92,89	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	12	0,87	1,10	8,57	47,74	0,00
Итого			212	6,50	5,95	17,88	152,50	1,04
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мятный о/м, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная)	63	7,45	5,09	3,64	90,59	0,51
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный)	103	7,20	4,51	15,04	129,66	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,00	28,43	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	25	2,55	0,20	16,79	79,25	0,00
Итого			391	17,31	9,80	42,47	327,93	0,53
Всего				66,30	64,38	217,49	1 720,60	34,83

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна