

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

(Стеблина О.П.)

МЕНЮ

5 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	4,42	5,44	28,97	183,12	0,45
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	32/6/8	4,29	7,70	15,81	150,33	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	194	2,86	2,41	10,52	76,04	0,48
Итого			440	11,57	15,55	55,30	409,49	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	95	0,48	0,10	9,62	40,95	1,90
Итого			95	0,48	0,10	9,62	40,95	1,90
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия выш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,85	6,02	23,63	176,31	6,25
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная выш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	69	11,63	7,51	4,92	149,44	8,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,92	6,59	22,45	165,48	10,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,18	0,42	20,33	97,83	0,00
Итого			667	24,58	20,54	78,11	616,15	24,86
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,30	1,65	12,79	71,23	0,00
Итого			218	6,93	6,50	22,10	175,99	1,04
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	63	0,72	0,05	4,24	20,23	1,99
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	130	20,14	15,19	20,56	302,54	0,19
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,02	28,51	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука выш.сорт)	33	2,49	0,20	16,36	77,19	0,00
Итого			426	23,47	15,44	48,18	428,47	2,20
Всего				67,03	58,13	213,31	1 671,05	30,98

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	2,80	4,14	21,36	134,32	0,26
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	27/4/6	3,65	5,39	14,60	122,03	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	142	1,99	1,66	7,65	53,98	0,33
Итого			329	8,44	11,19	43,61	310,33	0,63
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	95	0,47	0,09	9,55	40,67	1,89
Итого			95	0,47	0,09	9,55	40,67	1,89
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,55	5,27	17,40	138,09	5,03
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	58	10,36	7,39	4,68	140,28	7,28
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	129	3,38	4,19	20,06	132,00	9,38
2008	402	КОМПОТНАЯ СМЕСЬ (СУХОФРУКТЫ) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,54	0,34	16,25	78,18	0,00
Итого			525	20,83	17,19	63,23	507,90	21,69
Полдник								
		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)	17	1,26	1,60	12,43	69,19	0,00
Итого			167	5,48	5,24	19,41	147,76	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	54	0,62	0,04	3,62	17,28	1,70
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	100	15,40	11,71	15,32	230,61	0,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,11	0,00	4,85	19,83	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	21	1,61	0,13	10,59	50,00	0,00
Итого			325	17,74	11,88	34,38	317,72	1,87
Всего				52,96	45,59	170,18	1 324,38	26,86

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна