

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

## МЕНЮ

20 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,72	7,37	15,81	144,91	0,40
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/5	2,50	4,13	15,28	108,48	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,52	1,18	7,16	45,64	0,25
Итого			335	7,74	12,68	38,25	299,03	0,65
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	101	0,50	0,10	10,18	43,33	2,02
Итого			101	0,50	0,10	10,18	43,33	2,02
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы)	42	0,95	1,52	4,36	35,31	8,73
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, огурцы соленые)	150	3,18	4,05	10,71	93,54	3,71
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	144	10,51	14,02	24,06	264,61	12,50
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	14,93	60,08	3,22
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,31	0,31	14,78	71,13	0,00
Итого			521	16,95	19,90	68,84	524,67	28,16
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)	17	1,24	1,57	12,24	68,17	0,00
Итого			167	5,46	5,21	19,22	146,74	0,78
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	78	7,17	3,23	5,08	78,98	3,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,61	26,84	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука выш. сорт)	29	2,12	0,17	14,00	66,05	0
Итого			257	9,39	3,40	25,69	171,87	3,22
Всего				40,04	41,29	162,18	1 185,64	34,83

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

## МЕНЮ

20 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,20	8,22	22,46	185,11	0,44
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	1,60	3,62	11,05	83,04	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40/6	3,37	5,22	20,53	142,79	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,47	1,10	9,14	52,55	0,24
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	0,20	0,00	10,72	43,67	0,00
Итого			446	10,04	14,54	52,13	380,46	0,68
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	101	0,51	0,10	10,23	43,57	2,03
Итого			101	0,51	0,10	10,23	43,57	2,03
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы)	58	1,01	2,81	4,35	47,24	9,12
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, огурцы соленые)	150	4,15	4,69	16,74	128,75	6,37
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	195	12,23	16,29	29,11	312,45	15,29
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,55	78,69	4,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3,01	0,40	19,26	92,65	0,00
Итого			648	20,40	24,19	89,01	659,78	35,28
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,64	4,86	9,33	105,02	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	31,56	127,16	7,72
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,28	1,63	12,66	70,49	0,00
Итого			217	6,92	6,49	21,99	175,51	1,04
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай с/м, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	111	9,25	3,25	1,94	74,57	1,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	8,57	34,77	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенички формовой мука высш. сорт)	39	2,87	0,23	18,92	89,25	0,00
Итого			350	12,24	3,48	29,43	198,59	1,51
Всего				50,11	48,80	202,79	1 457,90	40,54

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна