

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

(Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

18 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, соль йодированная)	150	3,73	5,46	19,24	141,08	0,42
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	28/5	2,27	4,59	13,79	105,70	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,52	1,15	7,01	44,92	0,25
Итого			333	7,52	11,20	40,04	291,70	0,67
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	104	0,52	0,10	10,47	44,58	2,07
Итого			104	0,52	0,10	10,47	44,58	2,07
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,61	2,09	4,23	38,46	5,84
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	4,12	5,22	12,73	117,30	10,26
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	133	9,41	12,98	27,14	262,95	0,76
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)	36	2,41	0,32	15,40	74,10	0,00
Итого			509	16,55	20,61	65,31	516,03	16,86
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,99	78,63	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,32	1,68	13,08	72,81	0,00
Итого			168	5,54	5,32	20,07	151,44	0,78
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	11,76	1,64	143,23	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 пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			260	9,99	11,94	22,27	236,71	0,16
Всего				40,12	49,17	158,16	1 240,46	20,54

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

# МЕНЮ

18 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,44	7,30	22,27	172,50	0,46
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,03	4,30	24,45	147,50	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	37/6	2,99	5,51	18,23	134,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,56	1,17	8,13	49,59	0,25
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			443	8,99	13,98	48,63	366,82	0,71
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	105	0,52	0,10	10,56	44,98	2,09
Итого			105	0,52	0,10	10,56	44,98	2,09
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,90	3,52	5,53	57,97	8,76
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	4,68	6,69	14,83	142,16	12,36
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная)	177	11,22	12,26	32,73	286,18	1,01
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. микроэлементами)	47	3,11	0,41	19,90	95,76	0,00
Итого			684	19,91	22,88	82,67	620,77	22,13
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,79	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)	18	1,31	1,67	12,95	72,12	0,00
Итого			218	6,94	6,52	22,26	176,91	1,04
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,94	13,88	1,34	162,18	0,10
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	100	7,92	16,00	0,48	177,35	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,98	0,24	19,56	92,29	0,00
Итого			340	11,04	14,12	26,96	279,14	0,12
Всего				47,40	57,60	191,07	1 478,62	26,09

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна