

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

23 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,74	4,40	19,67	133,32	0,42
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	24/4/6	3,16	5,77	11,46	110,89	0,04
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,74	2,32	9,87	72,10	0,47
Итого			334	9,64	12,49	41,00	316,31	0,93
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,27	43,71	2,03
Итого			102	0,51	0,10	10,27	43,71	2,03
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	37	2,94	4,34	0,69	53,52	0,30
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	150	4,02	5,94	8,79	107,64	12,88
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	59	8,56	9,89	3,28	136,28	0,30
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	103	2,86	2,94	18,24	110,86	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,33	21,29	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,82	0,38	18,07	86,94	0,00
Итого			542	21,20	23,49	54,40	516,53	13,48
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	58	4,62	3,42	29,85	168,61	0,00
Итого			208	8,84	7,06	36,83	247,18	0,78
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	88	7,95	10,90	1,98	138,12	0,18
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,16	21,04	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	52	3,47	0,28	22,81	107,68	0,00
Итого			290	11,52	11,18	29,95	266,84	0,20
Всего				51,71	54,32	172,45	1 390,57	17,42

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

МЕНЮ
23 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,74	4,94	22,97	155,33	0,52
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
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	38/6/8	4,71	7,31	18,42	159,06	0,05
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,08	2,59	10,99	80,43	0,52
2008	433	КАКАО (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			452	12,53	14,84	52,38	394,82	1,09
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,26	43,68	2,03
Итого			102	0,51	0,10	10,26	43,68	2,03
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	57	4,45	5,92	1,13	75,80	0,50
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	200	4,63	6,29	11,57	125,18	14,52
2012	264	ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (птица, батон простой, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	80	9,75	11,89	2,43	155,52	0,34
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	149	5,25	4,06	33,54	191,87	0,00
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. микроэлементами)	52	3,45	0,46	22,10	106,34	0,00
Итого			738	27,53	28,62	78,51	685,67	15,36
Полдник								
2008	434	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	23,23	92,89	0,00
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высшего сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	67	5,68	4,19	37,36	209,71	0,00
Итого			267	11,31	9,04	46,67	314,47	1,04
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	105	8,13	12,97	1,53	155,47	0,12
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	105	7,95	16,04	0,48	177,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,03	28,55	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорт)	56	4,17	0,34	27,44	129,50	0,00
Итого			361	12,42	13,31	36,00	313,52	0,14
Всего				64,30	65,91	223,82	1 752,16	19,66

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна