

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

12 сентября 2024 г.

Если 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,22	4,88	19,80	140,51	0,44
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	24/5	1,81	4,07	11,03	88,17	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,60	1,26	7,16	46,75	0,27
Итого			329	7,63	10,21	37,99	275,43	0,71
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	169	0,67	0,67	16,52	79,24	16,86
Итого			169	0,67	0,67	16,52	79,24	16,86
Обед								
2012		САЛАТ "СВЕТОФОР" (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, морковь)	41	0,64	1,42	1,92	23,27	4,64
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица)	150	5,20	8,60	17,50	172,85	4,68
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	150	9,93	10,61	15,46	198,16	19,97
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	2,39	0,32	15,30	73,59	0,00
Итого			527	18,16	20,95	55,99	491,09	29,29
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	4,60	3,36	29,85	167,73	0,00
Итого			208	8,82	7,00	36,83	246,30	0,78
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	111	16,12	12,65	21,61	267,25	0,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	3,27	13,46	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	64	3,58	0,29	23,52	111,03	0,00
Итого			325	19,80	12,94	48,40	391,74	0,20
Всего				55,08	51,77	195,73	1 483,80	47,84

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Истеблина О.П./

МЕНЮ

12 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,03	6,48	25,06	179,22	0,47
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,15	4,54	27,01	165,32	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	32/6	2,49	4,84	15,15	114,32	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,75	1,37	8,50	53,74	0,30
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			438	9,27	12,69	48,71	347,28	0,77
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	101	0,51	0,10	10,24	43,58	2,03
Итого			101	0,51	0,10	10,24	43,58	2,03
Обед								
2012		САЛАТ "СВЕТОФОР" (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, морковь)	60	0,94	2,00	2,88	33,84	6,94
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, птица)	200	5,80	10,27	18,09	193,59	3,56
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, птица, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лавровый лист)	200	12,68	12,10	22,74	252,06	27,64
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. микронутриентами)	47	3,09	0,41	19,76	95,09	0,00
Итого			707	22,51	24,78	70,25	601,67	38,14
Полдник								
2012	400	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	4,84	19,35	0,00
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)	67	5,65	4,13	37,34	208,98	0,00
Итого			267	11,28	8,98	46,65	313,74	1,04
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	147	22,20	16,13	24,20	334,09	0,25
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	5,08	20,77	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	39	2,86	0,23	18,84	88,89	0,00
Итого			386	25,18	16,36	48,12	443,75	0,27
Всего				68,75	62,91	223,97	1 750,02	42,25

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна