

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

11 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,41	6,71	25,58	184,97	0,42
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	22/4/6	3,03	5,28	10,67	102,74	0,04
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
Итого			332	8,54	11,99	42,26	312,13	0,48
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	161	0,65	0,65	15,80	75,80	16,13
Итого			161	0,65	0,65	15,80	75,80	16,13
Обед								
2008	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, лук репчатый)	150	2,94	3,95	5,98	75,63	5,05
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.))	150	12,09	15,63	24,74	288,15	12,77
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,62	0,35	16,78	80,73	0,00
Итого			490	17,65	19,93	54,77	473,54	17,82
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)	19	1,40	1,78	13,83	76,99	0,00
Итого			169	5,62	5,42	20,81	155,56	0,78
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	40	0,50	0,04	4,62	21,32	0,80
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	77	7,63	12,45	1,33	147,87	0,10
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	26	1,89	0,16	12,45	58,77	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	140	2,42	2,05	9,33	66,07	0,41
Итого			283	12,44	14,70	27,73	294,03	1,31
Всего				44,90	52,69	161,37	1 311,06	36,52

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна



**МЕНЮ**  
**11 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,55	6,79	33,21	220,75	0,44
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,49	5,06	31,23	188,34	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/6/8	4,44	7,50	16,73	152,84	0,05
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,11	28,91	0,02
Итого			449	11,11	14,29	57,05	402,50	0,51
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	102	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	200	3,74	6,09	8,38	108,71	6,97
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, птица, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	13,92	16,59	33,24	338,24	17,09
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)	50	3,28	0,44	21,03	101,17	0,00
Итого			660	20,94	23,12	69,43	675,21	24,06
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	17	1,23	1,56	12,15	67,64	0,00
Итого			217	6,86	6,41	21,46	172,40	1,04
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,76	0,06	6,92	31,98	1,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	93	8,15	14,37	1,81	169,28	0,15
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергии) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	95	7,32	10,79	0,44	128,10	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36	2,70	0,22	17,71	83,61	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	192	2,79	2,34	10,60	75,33	0,47
2008	433	КАКАО (аллергии) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00
Итого			381	14,40	16,99	37,04	360,20	1,82
Всего				53,79	60,91	194,60	1 551,26	29,33

Повар \_\_\_\_\_

Пятайкина Татьяна Николаевна