

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

16 сентября 2024 г.
Ясли 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,50	7,35	23,58	178,91	0,44
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	29/5	2,38	3,87	14,51	102,62	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,75	1,36	8,40	53,22	0,29
Итого			334	8,63	12,58	46,49	334,75	0,73
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	91	0,46	0,09	9,23	39,31	1,83
Итого			91	0,46	0,09	9,23	39,31	1,83
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	40	0,71	1,99	3,73	35,93	6,52
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	3,91	5,90	7,95	102,89	12,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (птица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	63	7,38	8,01	0,78	104,61	0,43
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	98	2,85	3,80	18,21	118,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00
Итого			543	17,63	20,07	54,28	470,89	18,95
Полдник								
		МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	15	1,13	1,44	11,21	62,39	0,00
Итого			165	5,35	5,08	18,19	140,96	0,78
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	83	10,58	8,48	8,05	152,55	0,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	4,39	17,96	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	1,93	0,16	12,71	59,99	0,00
Итого			258	12,61	8,64	25,15	230,50	0,12
Всего				44,68	46,46	153,34	1 216,41	22,41

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

16 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,38	6,45	30,60	202,47	0,48
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (аллергики) (рис, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	1,83	4,37	19,86	125,94	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	39/6	3,14	5,38	19,11	137,62	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,75	1,34	7,48	49,37	0,29
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,00
Итого			445	10,27	13,17	57,19	389,46	0,77
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	94	0,47	0,09	9,46	40,29	1,87
Итого			94	0,47	0,09	9,46	40,29	1,87
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	59	0,99	2,97	5,42	52,85	8,99
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофеля, сметана 15% жирности, соль йодированная, птица)	200	4,28	7,19	11,13	129,80	13,95
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (птица, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	69	9,13	11,56	4,77	159,84	1,47
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,25	4,43	33,55	195,20	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,39	25,54	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,41	0,45	21,84	105,09	0,00
Итого			730	23,06	26,60	83,10	668,32	24,41
Полдник								
2008	434	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 (аллергики) (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)	15	1,12	1,43	11,09	61,76	0,00
Итого			215	6,75	6,28	20,40	166,52	1,04
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	108	18,68	13,05	12,45	245,00	0,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	36	2,78	0,23	18,29	86,31	0,00
Итого			344	21,58	13,28	36,79	355,98	0,20
Всего				62,13	59,42	206,94	1 620,57	28,29

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна