

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



МЕНЮ

15 января 2025 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	3,98	6,62	18,16	148,20	0,46
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28/5	2,19	3,96	14,34	101,77	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,52	1,14	9,00	52,64	0,24
Итого			333	7,69	11,72	41,50	302,61	0,7
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	36	0,41	1,53	2,41	24,95	1,12
2012	58	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	150	4,15	5,29	13,66	123,41	10,58
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	138	8,75	12,92	27,74	262,26	0,94
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)	39	2,58	0,34	16,53	79,54	0,00
Итого			513	15,89	20,08	66,15	513,38	12,64
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)	18	1,31	1,67	12,98	72,24	0,00
Итого			168	5,53	5,31	19,96	150,81	0,78
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, повидло)	110/10	15,35	8,63	17,24	211,00	0,22
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,02	0,00	5,84	23,42	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28	2,10	0,17	13,87	65,47	0,00
Итого			298	17,47	8,80	36,95	299,89	0,22
Всего				46,58	45,91	164,56	1 266,69	14,34

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

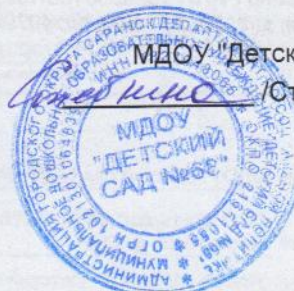
Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

МЕНЮ

15 января 2025 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 ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,60	7,31	22,07	172,34	0,48
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39/6	2,99	4,86	19,50	133,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,56	1,15	10,13	57,48	0,25
Итого			445	9,15	13,32	51,70	363,53	0,73
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	42	0,49	3,56	2,86	45,41	1,34
2012	58	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	200	4,62	7,60	14,99	152,20	11,87
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная)	186	10,51	11,55	31,94	273,86	1,13
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)	40	2,68	0,36	17,14	82,45	0,00
Итого			668	18,30	23,07	73,71	581,01	14,34
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,79	1,14
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	18	1,32	1,67	13,00	72,39	0,00
Итого			218	6,95	6,52	22,31	177,18	1,04
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, повидло)	136/20	19,14	10,83	22,63	268,16	0,27
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,03	0,00	6,85	27,48	0,01
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,87	0,23	18,88	89,07	0,00
Итого			395	22,04	11,06	48,36	384,71	0,28
Всего				56,44	53,97	196,08	1 506,43	16,39

Повар

Шерстнева Н.В.