

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

МЕНЮ

17 января 2025 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,45	5,93	17,01	139,84	0,46
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, сыр российский)	25/5/6	3,20	6,19	12,06	117,04	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,70	1,33	8,24	52,13	0,28
Итого			336	9,35	13,45	37,31	309,01	0,76
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	106	0,53	0,11	10,67	45,45	2,11
Итого			106	0,53	0,11	10,67	45,45	2,11
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная)	46	0,74	2,10	4,15	38,73	3,11
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	3,93	4,97	9,11	100,38	13,83
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	137	8,55	12,30	21,76	232,33	11,36
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	13,12	52,83	2,84
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,69	0,36	17,22	82,84	0,00
Итого			524	15,91	19,73	65,36	507,11	31,14
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)	17	1,22	1,55	12,09	67,31	0,00
Итого			167	5,44	5,19	19,07	145,88	0,78
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	101	6,04	7,49	20,40	176,42	0,04
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,54	22,55	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,82	0,15	12,02	56,73	0,00
Итого			276	7,95	7,64	37,96	255,70	0,06
Всего				39,18	46,12	170,37	1 263,15	34,85

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

17 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупка гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,50	7,10	21,97	174,34	0,50
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, сыр российский)	37/6/8	4,55	7,55	17,95	158,43	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,61	1,22	10,17	58,38	0,26
Итого			451	11,66	15,87	50,09	391,15	0,78
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	104	0,52	0,10	10,55	44,92	2,09
Итого			104	0,52	0,10	10,55	44,92	2,09
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (соль йодированная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная)	65	0,86	2,11	4,80	41,83	4,36
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	4,47	6,97	11,57	129,73	13,94
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	190	10,16	12,31	25,57	254,22	13,40
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,47	78,45	4,65
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,36	0,45	21,51	103,51	0,00
Итого			706	18,85	21,84	82,92	607,74	36,35
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,61	4,83	9,28	104,40	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	16	1,20	1,53	11,88	66,13	0,00
Итого			216	6,81	6,36	21,16	170,53	1,04
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	115	7,84	9,09	25,01	215,96	0,04
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,00	28,41	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36	2,64	0,21	17,36	81,95	0,00
Итого			351	10,59	9,30	49,37	326,32	0,06
Всего				48,43	53,47	214,09	1 540,66	40,32

Повар

Шерстнева Н.В.