

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Истеблина О.П./

МЕНЮ

31 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	4,29	5,59	16,91	135,53	0,44
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	24/5	1,79	4,19	11,62	91,32	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,54	1,18	8,96	52,95	0,25
Итого			329	7,62	10,96	37,49	279,80	0,69
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,25	43,65	2,03
Итого			102	0,51	0,10	10,25	43,65	2,03
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная)	42	0,71	2,02	4,06	37,42	3,02
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, мунтай с/м)	150	3,21	4,00	5,51	70,85	2,80
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	150	8,76	11,15	21,46	221,72	11,32
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	13,83	55,66	2,83
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,58	0,34	16,49	79,34	0,00
Итого			531	15,26	17,51	61,35	464,99	19,97
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,06	3,50	6,72	75,64	0,75
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	73	10,07	5,16	31,45	213,24	0,06
Итого			223	14,13	8,66	38,17	288,88	0,81
Ужин								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,80	4,40	0,20	61,06	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	124	3,10	6,38	15,24	139,11	14,74
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	24	1,77	0,15	11,63	54,90	0,00
Итого			338	9,77	10,93	33,08	279,49	14,76
Всего				47,29	48,16	180,34	1 356,81	38,26

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Истеблина О.П./

МЕНЮ

31 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 (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,28	6,37	21,83	166,32	0,46
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,45	4,64	16,82	118,65	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/6	2,69	5,04	17,54	126,19	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,70	1,32	10,65	61,63	0,28
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,80	0,00	21,59	89,54	0,00
Итого			441	9,67	12,73	50,02	354,14	0,74
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	102	0,51	0,10	10,28	43,75	2,03
Итого			102	0,51	0,10	10,28	43,75	2,03
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (соль йодированная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная)	71	0,91	2,11	4,88	42,55	4,65
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, мятный с/м)	200	4,13	5,26	7,91	95,66	4,03
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	195	10,58	12,37	24,69	253,37	13,54
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	20,36	82,02	4,64
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			705	18,20	20,08	74,37	553,14	26,86
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,50	4,73	9,10	102,33	1,02
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	31,56	127,16	7,72
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	73	10,07	5,41	31,39	215,30	0,06
Итого			273	15,57	10,14	40,49	317,63	1,08
Ужин								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,80	4,40	0,20	61,06	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	195	3,78	7,78	19,01	169,68	18,43
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,43	30,15	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,59	0,21	17,03	80,40	0,00
Итого			470	11,28	12,39	43,67	341,29	18,45
Всего				55,23	55,44	218,83	1 609,95	49,16

Повар

Шерстнева Н.В.