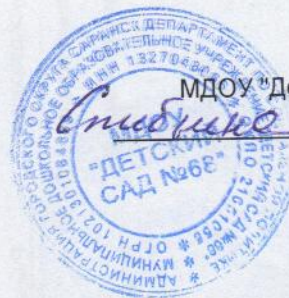


Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



# МЕНЮ

16 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,75	4,75	19,42	136,00	0,49
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28/4	2,15	3,39	14,03	95,24	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,72	2,30	9,87	71,74	0,46
Итого			332	8,62	10,44	43,32	302,98	0,95
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	109	0,54	0,11	10,97	46,70	2,17
Итого			109	0,54	0,11	10,97	46,70	2,17
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленые)	44	0,68	2,54	3,92	41,31	2,12
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,88	4,64	13,07	112,43	5,10
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	61	9,47	12,48	5,00	169,89	0,35
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,86	2,84	12,95	88,63	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			525	18,88	22,76	53,28	495,90	7,57
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	45	2,89	1,42	22,37	113,64	0,01
Итого			195	7,11	5,06	29,35	192,21	0,79
Ужин								
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)	147	2,81	6,33	14,85	130,67	14,74
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28	2,13	0,17	14,00	66,07	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	150	0,50	0,36	9,17	41,93	0,02
Итого			325	5,44	6,86	38,02	238,67	14,76
Всего				40,59	45,23	174,94	1 276,46	26,24

Повар

Шерстнева Н.В.



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

# МЕНЮ

16 января 2025 г.  
Сад 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,36	5,21	26,59	171,27	0,48
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	37/6	2,86	5,03	18,68	131,44	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,98	2,52	11,43	81,02	0,51
Итого			443	10,20	12,76	56,70	383,73	0,99
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	104	0,52	0,10	10,52	44,78	2,08
Итого			104	0,52	0,10	10,52	44,78	2,08
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленые)	54	0,69	3,49	4,13	50,92	2,22
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, картофель, птица, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	4,41	5,57	15,69	134,69	5,65
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	69	10,07	14,01	5,62	188,60	0,36
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,92	3,36	17,73	116,65	0,00
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
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,79	0,37	17,85	85,88	0,00
Итого			685	21,88	26,80	67,80	603,83	8,23
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	78	5,78	2,40	46,73	231,42	0,03
Итого			278	11,41	7,25	56,04	336,18	1,07
Ужин								
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)	187	3,50	6,91	18,56	154,83	18,31
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	32	2,48	0,20	16,31	76,97	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	0,88	0,78	12,99	62,51	0,04
Итого			419	6,86	7,89	47,86	294,31	18,35
Всего				50,87	54,80	238,92	1 662,83	30,72

Повар

Шерстнева Н.В.