

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

29 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	4,11	4,91	19,67	139,34	0,48
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22/5	1,83	3,35	11,95	85,23	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,56	1,20	8,84	52,84	0,26
Итого			327	7,50	9,46	40,46	277,41	0,74
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	104	0,52	0,10	10,45	44,51	2,07
Итого			104	0,52	0,10	10,45	44,51	2,07
Обед								
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	3,98	4,45	13,38	111,37	10,48
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	8,62	12,04	27,41	252,42	0,90
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,68	22,74	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,67	0,36	17,11	82,35	0,00
Итого			475	15,27	16,85	63,58	468,88	11,38
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,21	3,63	6,96	78,31	0,78
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	41	3,47	1,87	22,05	118,75	0,00
Итого			191	7,68	5,50	29,01	197,06	0,78
Ужин								
2008	50	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	41	0,42	1,03	1,63	17,48	0,85
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	93	10,29	13,75	1,30	170,85	0,14
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,00	5,88	23,94	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	24	1,76	0,15	11,56	54,55	0,00
Итого			308	12,57	14,93	20,37	266,82	1,01
Всего				43,54	46,84	163,87	1 254,68	15,98

Повар

Шерстнева Н.В.



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

# МЕНЮ

29 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,71	5,96	22,63	163,06	0,51
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,02	3,49	24,44	140,24	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	35/6	2,68	4,46	17,48	120,77	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,58	1,20	9,92	57,17	0,26
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,70	0,00	23,01	94,79	0,00
Итого			441	8,97	11,62	50,03	341,00	0,77
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	104	0,52	0,10	10,45	44,51	2,07
Итого			104	0,52	0,10	10,45	44,51	2,07
Обед								
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	4,48	6,56	15,19	141,89	12,16
2023		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная)	182	10,03	10,21	31,80	259,22	1,22
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,64	26,55	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,34	0,44	21,36	102,77	0,00
Итого			632	17,85	17,21	74,99	530,43	13,38
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,61	4,83	9,27	104,37	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	65	5,11	3,83	33,81	189,97	0,00
Итого			265	10,72	8,66	43,08	294,34	1,04
Ужин								
2008	50	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы)	53	0,51	1,59	2,40	25,92	1,17
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	110	11,81	18,42	1,74	220,81	0,18
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	196	0,11	0,00	6,87	27,90	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	36	2,64	0,21	17,34	81,87	0,00
Итого			395	15,07	20,22	28,35	356,50	1,37
Всего				53,13	57,81	206,90	1 566,78	18,63

Повар

Шерстнева Н.В.