

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./



# МЕНЮ

14 января 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	4,39	6,28	19,11	150,82	0,36
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28/5	2,16	3,64	14,10	97,81	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,55	2,17	9,82	69,61	0,44
Итого			333	9,10	12,09	43,03	318,24	0,80
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,52	1,04	3,76	26,98	2,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	150	4,59	7,01	14,51	141,89	3,25
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, птица)	120	9,17	8,90	8,43	151,17	14,49
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)	34	2,28	0,30	14,58	70,16	0,00
Итого			504	16,56	17,25	47,09	413,42	19,74
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	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	3,49	1,90	22,05	119,03	0,00
Итого			191	7,71	5,54	29,03	197,60	0,78
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое)	72	7,02	11,97	0,60	138,04	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,14	0,17	14,07	66,39	0,00
Итого			261	9,26	12,14	20,68	228,85	0,04
Всего				42,63	47,02	139,83	1 158,11	21,36

Повар

Шерстнева Н.В.



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

/Стеблина О.П./

# МЕНЮ

14 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								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,43	6,97	22,76	176,08	0,46
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,60	5,00	21,88	146,93	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	37/6	2,90	4,58	18,94	128,61	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,81	2,38	10,57	75,63	0,48
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,94	0,58	18,79	84,75	0,00
Итого			443	11,14	13,93	62,27	380,32	0,94
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,52	2,24	4,74	41,70	2,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, птица)	200	5,71	7,65	18,59	169,03	3,91
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, птица, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь)	190	10,72	9,39	14,51	187,02	23,12
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,76	27,03	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,11	91,96	0,00
Итого			685	19,93	19,68	63,71	516,74	29,03
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	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	3,87	33,77	190,15	0,00
Итого			265	10,74	8,72	43,08	294,91	1,04
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое)	92	7,74	13,43	0,94	155,55	0,05
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	92	8,34	14,61	0,49	166,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	6,98	28,37	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,78	0,22	18,33	86,50	0,00
Итого			330	10,63	13,65	26,25	270,42	0,07
Всего				52,44	55,98	185,31	1 462,39	31,08

Повар

Шерстнева Н.В.