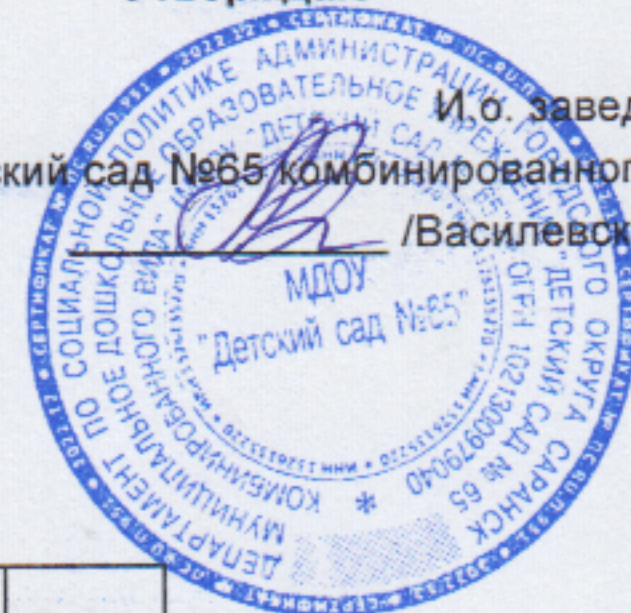


Утверждаю

И.о. заведующей
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"
/Василевская Е.В./

МЕНЮ

27 марта 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,5	7,1	22	175	0,6
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,6	4,6	17,1	120	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,2	2,7	12,8	89	0,6
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			416	11	15	49,9	380	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	3,6	6	7	97	3,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	200	8,6	12,9	12,1	201	22,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			610	15,4	19,3	46,6	425	25,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,1	4,5	8,5	96	1
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	80	5,1	2,9	30,1	166	0
Итого			260	10,2	7,4	38,6	262	1
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,8	1,1	4,3	29	2
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)	160	10,3	16,4	3,1	200	0,3
2012	214	ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики) (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	160	9,5	12,5	8,9	188	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,6	0,3	23,4	110	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	14,8	17,8	38,9	371	2,3
Всего				51,9	59,6	183,8	1480	31

Шеф- повар

Кимяева Е.И.