

Утверждаю

И.о. заведующей

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

# МЕНЮ

5 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов



| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)  | 180   | 5,3               | 7,2     | 24,8        | 187                           | 0,6           |
| 2008              | 189           | КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)   | 180   | 2                 | 4,4     | 19,4        | 125                           | 0             |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)   | 30    | 2                 | 0,2     | 13,6        | 64                            | 0             |
| 2008              | 13            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 5     |                   | 4,1     |             | 37                            | 0             |
| 2008              | 432           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)  | 200   | 3                 | 2,4     | 13,8        | 89                            | 0,5           |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики)<br>(кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)  | 200   | 0,2               |         | 9,1         | 37                            | 0             |
| Итого             |               |   | 415   | 10,3              | 13,9    | 52,2        | 377                           | 1,1           |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2012              | 399           | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ<br>(сок яблочный)   | 100   | 0,5               | 0,1     | 9,8         | 42                            | 0,8           |
| Итого             |               |   | 100   | 0,5               | 0,1     | 9,8         | 42                            | 0,8           |
| <b>Обед</b>       |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2012              | 34            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)   | 50    | 0,8               | 1       | 4,2         | 29                            | 2             |
| 2008              | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, соль йодированная) | 180   | 3,9               | 6,8     | 7,1         | 107                           | 8,6           |
| 2008              | 259           | ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ<br>(куры потрош. 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста, морковь)                                | 80    | 5,4               | 8,7     | 4,5         | 117                           | 1,3           |
| 2012              | 317           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)  | 130   | 4,3               | 4,5     | 27,4        | 167                           | 0             |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 180   |                   |         | 7,8         | 31                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 50    | 3,2               | 0,4     | 20,4        | 98                            | 0             |
| Итого             |               |   | 670   | 17,6              | 21,4    | 71,4        | 549                           | 11,9          |
| <b>Полдник</b>    |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 411           | КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)  | 200   |                   |         | 6,2         | 25                            | 0             |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)  | 30    | 2,3               | 2,9     | 22,3        | 125                           | 0             |
| Итого             |               |   | 230   | 2,3               | 2,9     | 28,5        | 150                           | 0             |
| <b>Ужин</b>       |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
|                   |               | ЛЕТНЯЯ ЗАКУСКА<br>(летняя закуска)  | 50    |                   |         |             |                               | 0             |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)   | 160   | 9,6               | 15,4    | 3,2         | 190                           | 0,3           |
| 2012              | 214           | ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики)<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)                        | 160   | 8,6               | 13      | 4,1         | 169                           | 0             |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)   | 50    | 3,8               | 0,3     | 25,1        | 119                           | 0             |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)  | 200   | 0,1               |         | 9           | 36                            | 0             |
| Итого             |               |   | 460   | 13,5              | 15,7    | 37,3        | 345                           | 0,3           |
| Всего             |               |   |       | 44,2              | 54      | 199,2       | 1463                          | 14,1          |

Шеф-повар

Кимяева Е.И.