

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"  
Янбулатова Е.Н./



**МЕНЮ**  
**19 марта 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,7	6,5	22,1	167	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,1	4,3	17,7	118	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,9	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	2,9	2,4	13,2	87	0,5
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	8,8	38	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9,8</b>	<b>14,1</b>	<b>50,2</b>	<b>370</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	5,3	7,6	9	129	7,8
2008	306	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПТИЦЕЙ (картофель, куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	200	9,8	15,5	23,1	270	11,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,1	102	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>18,4</b>	<b>23,5</b>	<b>61</b>	<b>532</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,7	4,9	9,4	106	1
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>	<b>31,7</b>	<b>231</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	239	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, свекла, соль йодированная)	50	0,9	1	4,3	30	2,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	9,6	14,5	3	181	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	8,8	12,3	4,7	167	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	24,6	116	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>14,4</b>	<b>15,8</b>	<b>40,9</b>	<b>363</b>	<b>2,4</b>
<b>Всего</b>				<b>51,1</b>	<b>61,3</b>	<b>193,7</b>	<b>1538</b>	<b>24,8</b>

Повар \_\_\_\_\_ Кимяева Е.И.