

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
16 февраля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	150	3,3	5	16,9	126	0,4
2008	189	КАША "ЯНТАРНАЯ" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	150	1,8	3,7	14,6	99	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	1,7	1,5	8,2	52	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,2	6,9	30	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>6,5</b>	<b>10,7</b>	<b>34,8</b>	<b>261</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	239	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ (огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, свекла, соль йодированная)	30	0,4	1	2,2	20	1,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	3,3	5,4	6,9	91	8
2008	259	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	60	5,6	7	3,3	100	0,9
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15%, соль йодированная)	110	3,8	3,7	24	144	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>15,7</b>	<b>17,5</b>	<b>59,2</b>	<b>460</b>	<b>10,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180			6,2	25	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>21,1</b>	<b>108</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	30	0,2	0,1	5,5	24	0,2
2008	351	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	5,8	8,7	32,1	229	0,1
2012	449	ОЛАДЬИ БЕЗМОЛОЧНЫЕ (аллергики) (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,2	8,2	31,1	219	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		6	24	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,1</b>	<b>9</b>	<b>63,1</b>	<b>369</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>33,8</b>	<b>39,4</b>	<b>197,8</b>	<b>1281</b>	<b>12,7</b>

Повар \_\_\_\_\_ Кимяева Е.И.