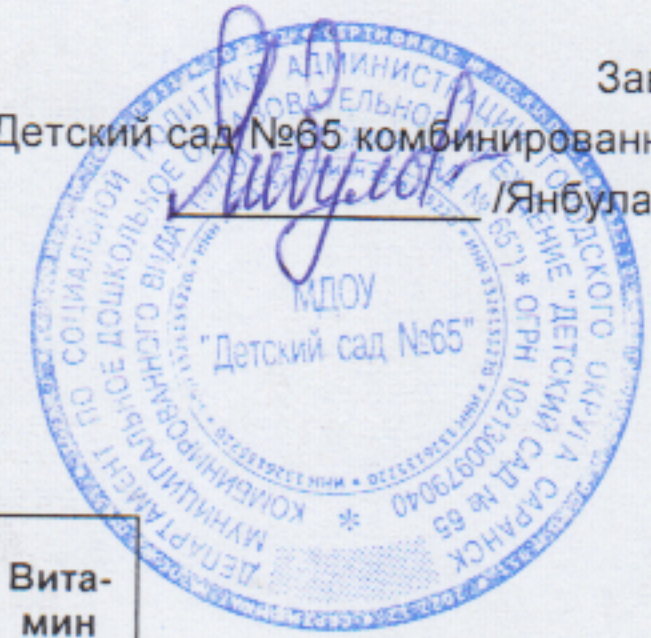


Утверждаю

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

## МЕНЮ

26 февраля 2024 г.  
Сад 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	3,1	5,3	21,5	146	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	2,4	4,4	15,9	113	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	25	1,8	0,2	12,3	58	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5		4,1		37	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,1		9	36	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>42,8</b>	<b>277</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	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		ИКРА ОВОЩНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	50	0,9	4,2	3,6	56	3,3
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ <small>(мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)</small>	180	4,3	6,2	11	118	3,5
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ <small>(куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	80	7,3	10	8,4	153	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное)</small>	130	2,4	7	8,3	108	19,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,3	0,4	20,9	101	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>18,2</b>	<b>27,8</b>	<b>60</b>	<b>567</b>	<b>27</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	200	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	200			7,8	31	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	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	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)</small>	80	11,1	4,2	12,6	132	0,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	130	4,3	4,5	27,4	167	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	40	3	0,3	19,7	93	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	200	3,6	2,9	15,6	104	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,2		10	41	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>22</b>	<b>11,9</b>	<b>75,3</b>	<b>496</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>53,7</b>	<b>57,2</b>	<b>219,7</b>	<b>1613</b>	<b>29,7</b>

Повар

Кимяева Е.И.