

Утверждаю

МДОУ "Детский сад №66 комбинированного вида"

Заведующая

Янбулатова Е.Н./



МЕНЮ
19 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		
Завтрак								
2008	187	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, крупа рисовая)	180	4,2	6,2	23,7	169	0,4
2008	187	КАША "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	180	2,1	4,4	20,1	128	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,2	72	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	6	1,4	1,8		22	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			422	8	13,2	47,9	344	0,4
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	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый)	50	0,9	1,9	2,5	32	7,5
2008	84	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	3,8	6,4	6,1	101	7
2008	306	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПТИЦЕЙ (картофель, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	200	9,7	13	20,3	236	10,4
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	3,4	0,5	21,8	105	0
Итого			660	17,8	21,8	58,5	505	24,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	8	7,8	31,7	231	1
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	8,7	7,6	5,6	124	0,2
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики) (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	80	12,3	3,1	0,2	79	0,3
2008		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10	3,9	20,9	159	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	50	3,6	0,3	23,5	111	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4,5	3,7	16,2	117	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		9,1	37	0
Итого			480	26,8	15,5	66,2	511	1
Всего				61,1	58,4	214,1	1633	28,1

Повар

Кимяева Е.И.