

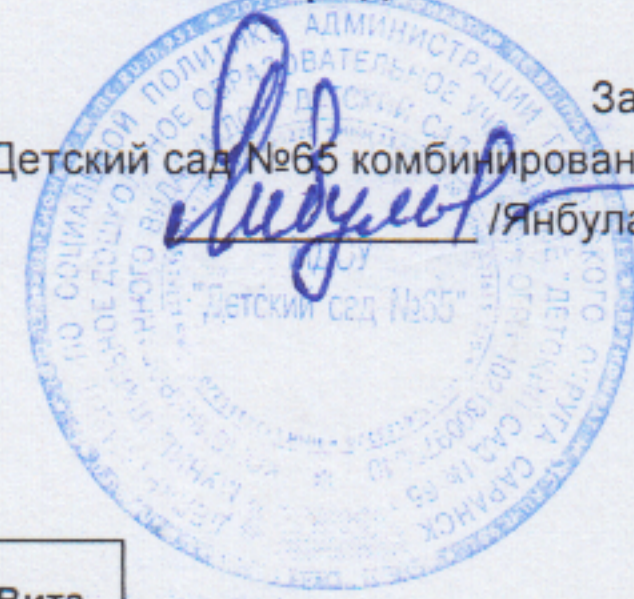
Утверждаю

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

Заведующая

/Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ
20 мая 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		
Завтрак								
2008	187	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	3,1	4,9	22,5	146	0,3
2008	187	КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	1,5	3,4	19,8	116	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,8	70	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,8	1,5	11,8	68	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергии) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		9,1	37	0
Итого			415	7,1	10,7	49,1	321	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,4	5,8	13,4	125	3,3
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	8,5	7,6	12,7	152	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное)	130	2,4	6,2	8,2	100	20
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	22	106	0
Итого			620	18,7	20,1	64,1	514	23,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,8	9,1	102	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (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	7,8	7,7	31,4	227	1
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (огурцы соленые, капуста квашеная, горошек зеленый консервы, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	0,8	1	3	25	5,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	9,2	14,4	3,3	180	0,3
2012	214	ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергии) (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	160	8,7	13,7	7,4	191	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35	2,5	0,2	16,9	80	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			450	12,6	15,6	32,2	321	5,7
Всего				46,7	54,2	186,7	1425	31,8

Шеф-повар

Кимяева Е.И.