

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 мая 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	2,9	4,5	22,6	142	0
2008	187	КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,3	3,8	18,1	116	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2	0,2	13,5	64	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			415	5	8,8	45,1	279	0
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	84	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, консервы говядина тушеная, соль йодированная)	180	3,5	5,2	6,7	88	7,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, консервы говядина тушеная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	200	7,9	11,2	12,5	184	23,5
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	21,2	102	0
Итого			610	14,7	16,8	48,2	405	31,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,4	4,8	9	102	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	7,7	7,7	31,3	227	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	9,7	7,8	6	131	0,2
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики) (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	12,3	3,1	0,2	79	0,3
2008		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	8,9	3,8	18,5	144	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,3	0,3	22	104	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		10	41	0
Итого			450	22,1	11,9	56,5	420	0,2
Всего				50	45,3	191	1373	33,3

Шеф-повар

Кимяева Е.И.