

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 апреля 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	184	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3,6	5	21	144	0,3
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	180	2	3,6	18,4	114	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2	0,2	13,7	64	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	1,4	12,6	71	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		10	41	0
Итого			415	7,4	10,7	47,3	316	0,6
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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, фасоль)	180	7,3	7,9	12,8	152	9,7
2008	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПТИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	9,8	14,8	20,8	255	11
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	2,6	0,3	16,7	81	0
Итого			610	19,7	23	58,1	519	20,7
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	200			6,2	25	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	2,3	2,9	28,5	150	0
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,9	4,2	3,7	57	3,3
2008		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5	4,6	23	153	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,2	0,3	20,9	99	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			460	9,2	9,1	56,6	345	3,3
Всего				39,1	45,8	200,3	1372	25,4

Шеф- повар _____ Кимяева Е.И.