

Утверждаю

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

Заведующая

/Янбулатова Е.Н./

**МЕНЮ**  
15 марта 2024 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	180	5,4	6,5	24,6	179	0,6
2008	189	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	180	2,1	3,6	19,1	117	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,1	0,2	14	66	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,6	3,1	13,4	97	0,6
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			416	11,1	14,8	52	387	1,2
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	3,6	7	7,1	106	3,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста, морковь)	80	6,5	8,8	4,5	123	1,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,9	5,2	17,2	128	8,1
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,5	4,5	20,4	133	10,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,1	0,4	20,1	97	0
Итого			620	16,1	21,4	54,7	477	13
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	200			7	28	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	2,3	2,9	29,3	153	0
<b>Ужин</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	50	0,3	0,1	9,4	40	0,3
2008	351	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	160	7,5	11,8	37,4	284	0,3
2012	449	ОЛАДЬИ (аллергики) (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,9	10,3	34,6	253	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,6	0,3	23,8	112	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	11,5	12,2	78,7	468	0,6
Всего				41,5	51,4	224,6	1527	15,6

Повар

Кимьева Е.И.