

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

/Ямбулатова Е.Н./

МЕНЮ
17 апреля 2024 г.
Ясли 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	4,9	6	18	146	0,6
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2	3,5	13,1	91	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5		4,1		37	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	3,1	2,5	12,8	87	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,2		7,9	32	0
Итого			355	9,5	12,7	40,5	316	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	84	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ <small>(капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)</small>	150	3,2	5,6	5,6	88	6,5
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ <small>(кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)</small>	160	7,6	10,6	26,3	232	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	13,4	16,6	54,7	425	7,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			6,8	27	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small>	60	4,1	3,5	24,3	145	0
Итого			240	9,1	7,9	32,6	239	0,9
Ужин								
2020		ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ <small>(томат соленый)</small>	30					0
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ <small>(картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)</small>	150	2,9	6,4	15	131	17,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		7	28	0
Итого			400	6	6,6	41,5	251	17,9
Всего				39	44	188,9	1314	28,9

Шеф-повар _____

Кимяева Е.И.