

Утверждаю

И.о. заведующей
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"
Василевская Е.В./

МЕНЮ

27 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	4,8	5,8	18,2	145	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2,1	3,5	13,7	95	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	433	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	2,9	2,5	11,4	80	0,5
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) <small>(какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,2	0,2	6,9	30	0
Итого			355	9,2	12,5	39,3	308	1
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	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	150	2,9	5,3	5,9	84	3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)</small>	160	7,2	10,3	9,3	162	17,8
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	12,7	16	38	351	20,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕННОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.))</small>	60	3,7	2,6	22,3	128	0
Итого			210	8	6,3	29,3	207	0,8
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ <small>(свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	30	0,5	1	2,5	21	1,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	150	9,6	14,7	2,7	182	0,3
2012	214	ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики) <small>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	8,8	11,9	7,4	175	0
		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	13,2	15,9	31,7	323	1,5
Всего				44,1	50,9	157,9	1272	25,7

Шеф-повар

Кимяева Е.И.