

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №66 комбинированного вида"
Янбулатова Е.Н./



МЕНЮ
13 мая 2024 г.
Ясли 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2,6	4,2	18,4	121	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2	3,5	14,1	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>	4		3,3		30	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		6	24	0
Итого			354	4,2	7,6	34,1	221	0
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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, консервы завтрак туриста (говядина), соль йодированная)</small>	150	3,9	4,1	5	74	6,3
2008	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПТИЦЕЙ <small>(куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	160	6,6	9,2	16,7	177	8,9
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	13,1	13,7	44,5	356	15,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ <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
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	2,7	25,3	141	0
Итого			210	8,4	6,4	32,3	220	0,8
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(огурцы соленые, капуста квашеная, картофель, горошек зеленый консервы, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	30	0,6	1	1,9	20	4,4
2008		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	4,9	3,7	21,9	140	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	1,7	1,5	8,2	52	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) <small>(какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,2	0,2	5,9	26	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			400	10,2	6,4	51,5	304	4,7
Всего				36,9	34,3	182	1184	22,3

Шеф- повар _____

Кимяева Е.И.