

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 марта 2024 г.
Сад 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,4	6,5	23,2	174	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	1,9	3,5	17,4	109	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,1	0,2	14,1	67	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,7	3	14,9	102	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		9,1	37	0
Итого			416	11,2	14,7	52,2	388	1,2
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		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,8	6	2,4
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4,6	7	7,2	112	7,1
2008	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПТИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	8,4	15,1	21,1	253	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	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			660	16,6	22,5	57,3	500	20,5
Полдник								
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
Ужин								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,8	1	4,2	29	2
2008	212	МАКАРОННИК С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное)	160	5,9	8,4	25,3	200	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	4	0,3	26	123	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			460	10,8	9,7	64,5	388	2
Всего				41,4	49,9	213,1	1471	24,5

Повар _____

Кимяева Е.И.