

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 марта 2024 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, морковь)	150	4,7	6,2	20,4	158	0,6
2008	190	КАША "ЯНТАРНАЯ" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, морковь)	150	1,8	3,7	15,5	103	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	3,1	2,7	11,8	85	0,6
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,2	6,9	30	0
Итого			355	9,3	13,1	41,9	326	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	3,1	6,8	5,1	97	7
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	6,9	8,5	8,6	138	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,8	3,7	24	144	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	16,4	19,4	61,5	488	7,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	6,5	6,4	23,2	177	0,9
Ужин								
		ЛЕТНЯЯ ЗАКУСКА (летняя закуска)	40					0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,4	6,5	19	145	9,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7	28	0
Итого			400	4,7	6,7	40,6	242	9,7
Всего				37,9	45,8	186,8	1316	20,8

Повар

Кимяева Е.И.