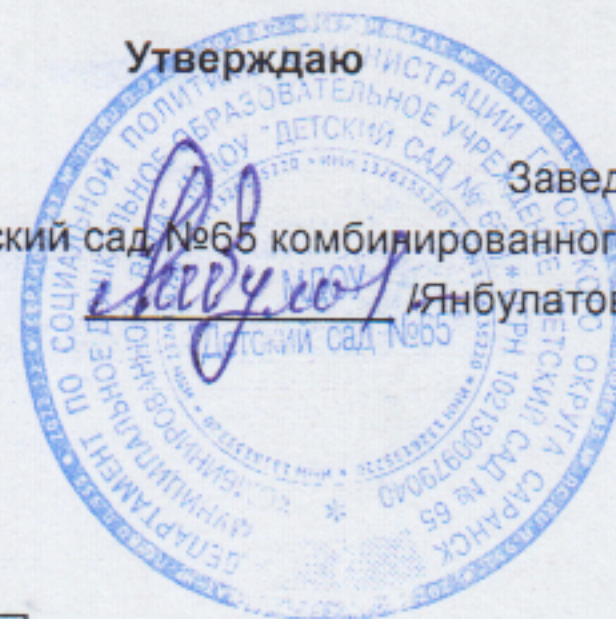


Утверждаю

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

МЕНЮ
26 апреля 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" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,5	4,8	15,4	118	0,3
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2	3,5	13,1	91	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)	4		3,3		30	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	1,7	1,5	9,2	56	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,2	6,9	30	0
Итого			354	6,7	9,7	34,3	250	0,6
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	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ НА К/Б (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	150	4,4	4,4	8,2	92	2,3
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, 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	6,8	8,6	122	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное)	110	2	4,4	6,7	76	18,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	15,9	16	45,4	391	21
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	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 (огурцы соленые, капуста квашеная, картофель, горошек зеленый консервы, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,5	1	1,9	19	3,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	9	12,3	2,7	157	0,3
2008	212	МАКАРОННИК (аллергики) (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	10,7	11,4	21	230	0
		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			390	11,8	13,5	26,2	273	4
Всего				43,8	45,8	157,8	1217	28

Шеф-повар

Кимяева Е.И.