

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 марта 2024 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	5,1	20,1	146	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,8	2,6	15,2	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)	5		4,1		37	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	4	0,9	1,2		15	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,1	2,5	12,8	87	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		7,9	32	0
Итого			359	10,2	13	42,6	331	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	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, крупа перловая)	150	3,4	5,4	8,8	98	3
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	6,2	9,2	6	132	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	110	2	5,2	6,5	82	16,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	14,2	20,2	44,1	417	20,3
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180			6,2	25	0
2012	454	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,3	2,6	22,7	128	1
Итого			240	3,3	2,6	28,9	153	1
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, капуста квашеная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,4	1	2,3	21	3,5
2008		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	3,7	21,9	140	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7	28	0
Итого			400	8,4	4,9	50,7	281	3,5
Всего				37,1	40,9	185,9	1265	27,6

Повар

Кимяева Е.И.