Утверждаю

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

МЕНЮ

18 марта 2024 г.

Сад 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	187	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	5,6	7,2	23,1	180	0,6
2008	187	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	2,6	4,6	18,1	124	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,8	70	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	3,2	2,6	14,1	93	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		9,1	37	0
Итого			**416**	**11**	**15**	**52**	**388**	**1,2**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**42**	**0,8**
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,6	7	12,9	135	3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	200	8,6	13,9	12,2	210	22,4
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	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			**610**	**16,3**	**21,3**	**52,7**	**471**	**25,4**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			**230**	**7,9**	**7,8**	**31,6**	**230**	**1**
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	9	7,4	6,5	129	0,3
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики) (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	12,3	2,3	0,3	72	0,3
2008		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	10	3,9	20,9	159	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,7	0,3	24,3	115	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			**460**	**22,8**	**11,6**	**60,7**	**439**	**0,3**
Всего				**58,5**	**55,8**	**206,9**	**1570**	**28,7**

Повар _____ Кимяева Е.И.