Утверждаю

И.о. заведующей

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

_____ /Василевская Е.В./

МЕНЮ

9 апреля 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	190	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,7	6,6	22,1	167	0,5
2008	190	КАША ЯЧНЕВАЯ" БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	2,1	4,3	17,7	118	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,5	68	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	2,8	2,3	12,5	82	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		8,1	33	0
Итого			**416**	**9,7**	**14,1**	**49,1**	**362**	**1**
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	84	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4,6	7,6	6,5	114	7,5
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	80	10,8	15,9	5,5	207	0,2
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	10,1	10,4	11,4	178	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,9	5,1	18,4	131	8,8
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,5	4,5	20,4	133	10,3
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	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			**620**	**21,7**	**29**	**59,9**	**587**	**16,5**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,7	4,9	9,4	106	1
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)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			**230**	**8**	**7,8**	**31,7**	**231**	**1**
Ужин								
2008	411	СОУС СЛАДКИЙ (КИСЕЛЬ) (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	50			6,2	25	0
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	160	20,5	13,7	22,4	298	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,7	0,3	24,2	114	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			**460**	**24,3**	**14**	**59,9**	**466**	**0,2**
Всего				**64,2**	**65**	**210,4**	**1688**	**19,5**

Шеф- повар _____ Кимяева Е.И.