

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

/Ямбулатова Е.Н./



МЕНЮ

6 марта 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" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	4,5	6,3	18,7	151	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	2,6	2,2	10,9	74	0,4
Итого			355	8,6	12,7	39,3	308	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Обед								
2008	84	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ <small>(огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, крупа перловая, томатная паста)</small>	150	3,4	5,7	9,2	104	3,3
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт)</small>	60	6,9	9,2	3,1	124	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	110	2,2	4	14,8	105	7,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	15,1	19,3	50,9	442	10,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	6,5	6,4	23,2	177	0,9
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ <small>(рыба минтай неразделанный, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	60	7	4,7	5,9	95	0,3
2008		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ <small>(горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	120	8,9	3,8	18,5	144	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		7	28	0
Итого			400	19	8,7	50,9	359	0,3
Всего				49,7	47,6	177,2	1348	25,9

Повар _____

Кимяева Е.И.