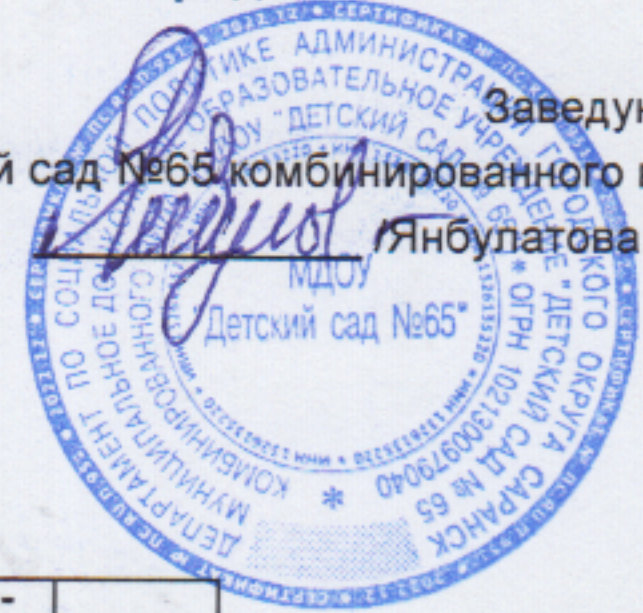


Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
15 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	187	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	4,7	5,8	22,6	162	0,5
2008	187	КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	2	3,5	18,2	112	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,1	0,2	13,8	65	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	2,9	2,3	13,6	87	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		9,1	37	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9,7</b>	<b>13,3</b>	<b>50</b>	<b>359</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	180	4,7	7,5	7,1	117	8,6
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	200	9,4	13,5	12,1	209	22,7
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	3,2	0,4	20,3	98	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>17,3</b>	<b>21,4</b>	<b>47,3</b>	<b>455</b>	<b>31,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,8	9,2	103	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
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,8</b>	<b>7,7</b>	<b>31,5</b>	<b>228</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,7	1	4,2	29	2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	160	10,1	16,1	3,2	198	0,3
2008	212	МАКАРОННИК (аллергики) (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	11,2	11,6	21,1	233	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,5	0,3	23,2	109	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>14,4</b>	<b>17,4</b>	<b>39,6</b>	<b>372</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего</b>				<b>49,7</b>	<b>59,9</b>	<b>178,3</b>	<b>1456</b>	<b>36,4</b>

Шеф-повар

Кимьева Е.И.