

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

/Ямбулатова Е.Н./



МЕНЮ

3 мая 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "ЯНТАРНАЯ" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)</small>	180	3,9	5,3	21,2	148	0,4
2008	189	КАША "ЯНТАРНАЯ" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) <small>(пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)</small>	180	2,3	3,8	18,4	117	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	30	2,1	0,2	14,3	67	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>	200	1,9	1,7	10,7	66	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) <small>(какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			415	7,9	11,3	46,2	318	0,7
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)</small>	180	3,5	5,6	6,9	92	3,5
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ <small>(кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	80	7,3	10	8,4	153	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	130	4,3	3,7	27,4	160	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			620	18,2	19,7	70,4	532	3,9
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)</small>	200			6,2	25	0
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small>	80	4,1	2,3	27,7	148	0
Итого			280	4,1	2,3	33,9	173	0
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ <small>(свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	50	0,7	1	4,1	28	1,9
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ <small>(картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)</small>	160	3,3	4,7	17	124	19,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	50	3,2	0,3	21	99	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	7,3	6	50,2	283	21,3
Всего				38	39,4	210,6	1348	26,7

Шеф-повар

Кимяева Е.И.