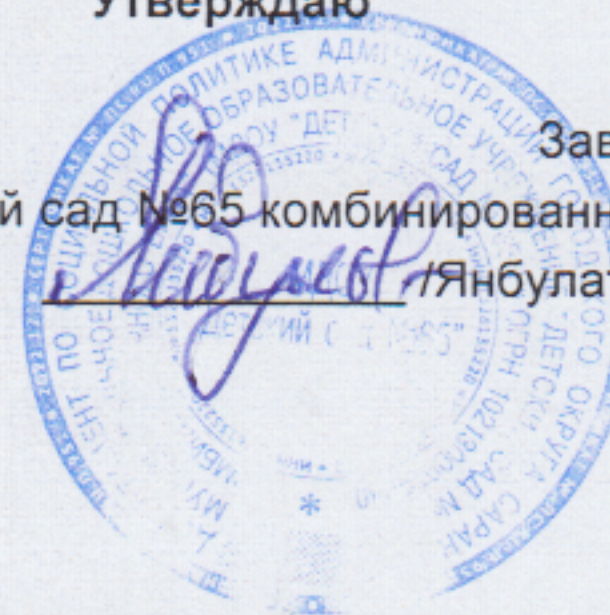


Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"



Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

29 февраля 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	184	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)</small>	150	4,7	5,4	19,5	147	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	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	3,1	2,7	11,8	85	0,6
Итого			365	10	12,4	45,9	338	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, горошек зеленый консервы)</small>	30	0,5	1	2,6	23	4,7
2008	84	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ <small>(капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)</small>	150	3	5,6	4,6	83	5,5
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ <small>(куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)</small>	160	7,6	10,6	26,3	232	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			530	13,7	17,6	56,3	443	11
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.))</small>	60	3,7	2,7	22,3	128	0
Итого			240	8,7	7,1	30,6	222	0,9
Ужин								
2020		ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ <small>(томат соленый)</small>	40					0
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 рафинированое)</small>	150	3	6,2	15,7	133	18,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		7	28	0
Итого			400	5,3	6,4	37,3	230	18,3
Всего				38,7	43,7	189,7	1316	33,1

Повар

Кимяева Е.И.