

Утверждаю

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

Заведующая

Янбулатова Е.Н./

**МЕНЮ**  
7 марта 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,1	6,2	19,8	156	0,5
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	180	2,5	3,9	15,4	107	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,4	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
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>10,1</b>	<b>13,7</b>	<b>46,7</b>	<b>351</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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ НА КБ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,9	6,5	15,2	143	3,5
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	8,3	10,1	11,4	169	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,3	3,7	27,4	160	0
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	20,8	100	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>20,7</b>	<b>20,7</b>	<b>82,6</b>	<b>603</b>	<b>3,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180			6,2	25	0
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	80	4,4	2,8	26	147	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,4</b>	<b>2,8</b>	<b>32,2</b>	<b>172</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, капуста квашеная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1	2	4,2	39	5,7
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,5	6,6	18,8	148	20,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,4	0,2	16,1	76	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>7</b>	<b>8,8</b>	<b>47,2</b>	<b>295</b>	<b>26,5</b>
<b>Всего</b>				<b>42,7</b>	<b>46,1</b>	<b>218,6</b>	<b>1463</b>	<b>32,2</b>

Повар

Кимяева Е.И.