

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, морковь)	180	5,8	6,7	24,1	181	0,7
		КАША "ЯНТАРНАЯ" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, морковь)	180	2,4	3,8	18,5	117	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,7	0,1	11,4	54	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,7	3,1	13,5	98	0,6
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			411	11,2	14,9	49	378	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА К/Б (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	180	6,4	5,8	16,2	143	2,7
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говяжья печень, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт)	80	13	7,1	3,4	143	8,5
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (аллергики) (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	80	12,3	6,6	7,5	153	8,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	130	2,3	5,2	7,8	90	19,5
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	3,3	0,4	21,3	103	0
Итого			620	25	18,5	56,5	510	30,7
Полдник								
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ, БИОЙОГУРТ, КЕФИР И Т.Д.) (снежок)	170					0
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2012	470	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	80	4,5	2,9	25,7	147	0
Итого			250	4,5	2,9	25,7	147	0
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,7	1	4,2	29	2
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)	160	3,3	5,5	16,9	131	19,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,9	0,2	19,2	91	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			450	7	6,7	48,4	283	21,5
Всего				48,2	43,1	189,4	1360	54,3

Повар

Кимяева Е.И.