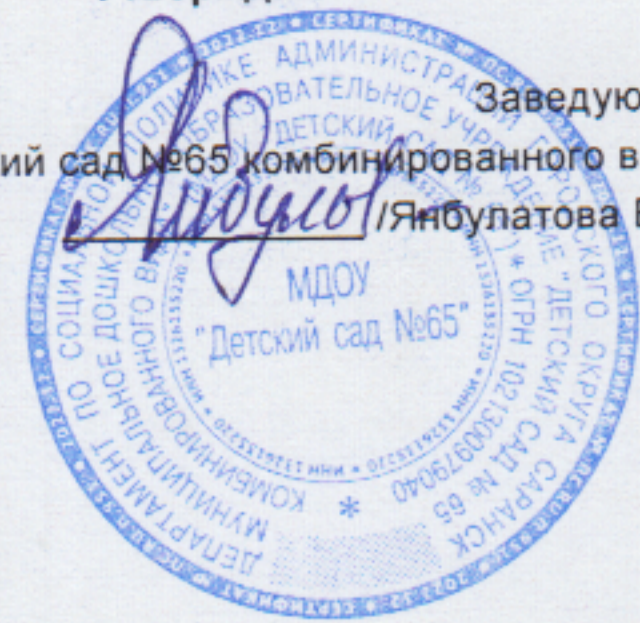


Утверждаю

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

МЕНЮ
6 марта 2024 г.
Сад 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,4	7,8	23,8	188	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,6	5,4	19	135	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	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	3,1	2,6	12,7	88	0,5
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			416	10,7	15,6	51,1	390	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Обед								
2008	84	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, крупа перловая, томатная паста)	180	4,2	8,4	11,1	140	4,1
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт)	80	8,4	11,5	4,1	153	0,4
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики) (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	8,2	10	12,7	173	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,3	17,4	120	8,4
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,5	3,7	20,6	126	10,4
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	21,2	102	0
Итого			620	18,6	24,6	61,6	546	12,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,7	4,9	9,4	106	1
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	8	7,8	31,7	231	1
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	8,3	5	7,4	107	0,3
2008		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	8,9	3,8	18,5	144	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	50	3,7	0,3	24,5	116	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			450	21	9,1	58,5	399	0,3
Всего				58,8	57,6	215,8	1628	28,4

Повар _____ Кимяева Е.И.