

Утверждаю

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

## МЕНЮ

16 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	180	3,9	5,2	22,1	151	0,4
к/к	к/к	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, морковь)	180	2,3	3,8	19,4	121	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,4	0,2	15,7	74	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,8	1,4	11,8	67	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		9,1	37	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>8,1</b>	<b>10,9</b>	<b>49,6</b>	<b>329</b>	<b>0,7</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	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	3,9	6,2	7,6	102	3,8
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,8	11,5	14,5	194	17,7
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	3,1	0,4	19,9	96	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>14,8</b>	<b>18,1</b>	<b>49,8</b>	<b>423</b>	<b>21,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>	<b>31,7</b>	<b>231</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	239	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	80	11	3,2	12	121	0,3
2008		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	140	10	3,9	20,9	159	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,6	83	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>23,8</b>	<b>7,3</b>	<b>59,5</b>	<b>399</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>55,2</b>	<b>44,2</b>	<b>200,5</b>	<b>1424</b>	<b>24,3</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Кимяева Е.И.