

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 апреля 2024 г.
Ясли 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,1	3,9	16,9	115	0,3
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,6	2,6	14,6	88	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	4		3,3		30	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,7	1,3	10,2	58	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		7,9	32	0
Итого			354	6,3	8,6	36,8	249	0,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	150	0,6	0,6	13,6	65	13,9
Итого			150	0,6	0,6	13,6	65	13,9
Обед								
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)	150	3,9	4,6	12,3	107	2,8
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (кури 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)	160	6,6	9,1	11,2	154	14
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	13,1	14,1	47,3	370	16,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	6,5	6,4	23,2	177	0,9
Ужин								
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)	60	8,5	3	8,6	94	0,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	4,3	2,9	27,4	153	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7	28	0
Итого			390	15,1	6,1	57,6	344	0,3
Всего				41,6	35,8	178,5	1205	32,5

Шеф- повар _____

Кимяева Е.И.