

Утверждаю

И.о. заведующей
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"
Василевская Е.В./

МЕНЮ

5 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	5,2	20,3	146	0,5
2008	189	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,6	2,8	15,6	93	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)	5		4,1		37	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,7	2,2	12,1	79	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СБЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		7,9	32	0
Итого			355	8,6	11,6	42,1	308	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	30	0,4	1	2,5	21	1,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	3,2	5,3	5,8	85	7,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста, морковь)	60	4,7	7	3,6	97	1,2
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,8	4,5	24	151	0
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			540	14,7	18,2	59,7	463	9,6
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180			5,4	22	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	1,5	2	20,3	105	0
Ужин								
		ЛЕТНЯЯ ЗАКУСКА (летняя закуска)	30					0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	150	9	14	2,7	172	0,3
2012	214	ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики) (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	150	8	11,6	3,3	151	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7	28	0
Итого			400	12,1	14,2	29,2	292	0,3
Всего				37,9	46,2	170,9	1251	12,5

Шеф-повар

Кимяева Е.И.