

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 февраля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,7	6,8	22,6	175	0,7
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	1,9	3,5	16,4	105	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,7	70	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	4	0,8	1,1		13	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4	3,3	15,3	107	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		9,1	37	0
Итого			420	12,7	16,4	52,6	410	1,4
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								
		ЛЕТНЯЯ ЗАКУСКА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) (летняя закуска)	50					0
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	3,6	6	7,1	98	3,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, соль йодированная, томатная паста, морковь)	80	6,3	8,8	4,3	122	1
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,4	3,7	28	163	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,1	102	0
Итого			670	17,6	18,9	67,3	512	4,6
Полдник								
		СНЕЖОК 2,5 % ЖИРНОСТИ (снежок 2,5 % жирности)	180	4,4	4,4	18,4	129	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	80	5	4,6	30,1	182	0
Итого			260	9,4	9	48,5	311	0
Ужин								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,9	1	4,7	31	2,3
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	6,3	15,9	133	17,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	50	3,5	0,3	22,7	107	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			470	7,5	7,6	51,4	303	19,6
Всего				47,7	52,4	232,7	1598	38,8

Повар

Кимяева Е.И.