

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3,6	5	19,9	139	0,3
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2	3,5	17,1	108	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	1,9	1,7	10,7	66	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			415	7,8	11	45,9	314	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	3,8	5,8	6,1	93	8,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, томатная паста)	80	6,5	8,8	4,6	123	1,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,6	4,1	17,6	119	8,5
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,5	3,7	20,5	126	10,4
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	0,4	19,3	93	0
Итого			620	15,9	19,1	54,4	455	17,9
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	200			6,2	25	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	2,3	2,9	28,5	150	0
Ужин								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	50	0,3	0,1	8,9	39	0,3
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	160	7,6	8,9	37,9	262	0,2
2012	449	ОЛАДЬИ БЕЗМОЛОЧНЫЕ (аллергики) (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	6,2	7,7	35,6	236	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,6	0,3	23,6	112	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	11,6	9,3	78,5	445	0,5
Всего				38,1	42,4	217,2	1406	19,8

Шеф-повар

Кимяева Е.И.