

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 марта 2024 г.
Сад 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,8	6,4	25,7	185	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,2	3,4	19,9	119	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,8	70	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	3,8	3	14,9	103	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		9,1	37	0
Итого			395	11,8	13,7	55,4	395	1,2
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 НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	3,9	7,2	6,2	107	8,3
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (кури потрош. 1 категории, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	200	8,5	13,9	14,3	216	16,8
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	3,2	0,4	20,5	99	0
Итого			610	15,6	21,5	48,8	453	25,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	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
Итого			230	7,9	7,8	31,7	231	1
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, капуста квашеная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,9	1	3,2	26	4,8
2008	212	МАКАРОННИК С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сыр российский, масло подсолнечное рафинированое)	160	8,3	11,7	30,8	261	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,3	0,3	21,9	103	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			460	12,6	13	64,9	426	4,8
Всего				48,4	56,1	210,7	1547	32,9

Повар _____

Кимяева Е.И.