

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

/Янбулатова Е.Н./



## МЕНЮ

27 февраля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,5	6,4	24	175	0,6
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,1	3,4	18,3	112	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,1	0,2	14,2	67	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,7	3,2	11,6	91	0,6
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	5,9	27	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>11,3</b>	<b>14,8</b>	<b>49,8</b>	<b>378</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лук репчатый)	60	1	1	4,3	31	7,7
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	4,2	6,2	8,5	111	9,7
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	8,6	10,1	13,4	179	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,3	17,2	118	8,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,5	3,7	20,6	126	10,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,5	0,5	22,5	108	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>20</b>	<b>22,1</b>	<b>71,7</b>	<b>570</b>	<b>26</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2012	470	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	80	5	3,8	29,1	171	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>10</b>	<b>8,2</b>	<b>37,4</b>	<b>265</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	1,1	4,8	32	1,1
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	18,9	14,6	14,8	270	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35	2,4	0,2	15,8	75	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		6,1	25	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>22,1</b>	<b>15,9</b>	<b>41,5</b>	<b>402</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>63,9</b>	<b>61,1</b>	<b>210,2</b>	<b>1657</b>	<b>30,2</b>

Повар

Кимяева Е.И.