

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

Янбулатова Е.Н./



## МЕНЮ

14 мая 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	3,6	5,1	21,2	145	0,3
2008	190	КАША "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	2	3,6	18,4	114	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,9	0,2	12,9	61	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)	200	1,8	1,5	10,9	64	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		8,1	33	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>7,3</b>	<b>10,9</b>	<b>45</b>	<b>307</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	180	4,1	6	10,6	114	3,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	200	8,8	12,1	12,6	197	24,3
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	3,4	0,4	21,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>16,3</b>	<b>18,5</b>	<b>52,6</b>	<b>446</b>	<b>27,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>	<b>31,7</b>	<b>231</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	411	СОУС СЛАДКИЙ (КИСЕЛЬ) (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	40			6,2	25	0
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	20,2	16	17,1	297	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	2,9	0,2	19	90	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>23,2</b>	<b>16,2</b>	<b>49,4</b>	<b>441</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,3</b>	<b>53,5</b>	<b>188,6</b>	<b>1467</b>	<b>30,2</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Кимьева Е.И.