

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2008	190	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	180	4,1	5,9	18,7	145	0,3
2008	190	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	180	2,4	4,4	15,9	113	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	2,9	0,2	18,9	89	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		5		45	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,6		20	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,5	10,9	65	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	0,2		8,1	33	0
Итого			432	10,2	14,2	48,5	364	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,9	1	2,7	24	8,1
2008	84	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180	4,3	5,1	11,4	111	3,4
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	8,4	11,2	13,9	191	16,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,4	21,6	104	0
Итого			670	17	17,7	56,4	457	28,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	200			6,8	27	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	8	7,8	31,8	232	1
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	1	4,2	29	1
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	15,9	13,8	18,4	264	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	2,9	0,2	18,9	89	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
Итого			470	19,5	15	48,6	411	1,2
Всего				55,2	54,8	195,1	1506	31,7

Повар

Кимяева Е.И.