

Утверждаю

И.о. заведующей
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"
Василевская Е.В./

МЕНЮ

1 апреля 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		
Завтрак								
2008	187	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупя гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	5,1	6,1	19,8	156	0,5
2008	187	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупя гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	2,5	3,9	15,4	107	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)	6		5		45	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,8	2,2	13,5	86	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		9,1	37	0
Итого			416	10,1	13,5	48,1	357	1
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	239	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (горошек зеленый консервы, лук репчатый, свекла, соль йодированная)	50	0,7		3,6	18	1,7
2008	84	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4	7,4	6,1	110	7,5
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	200	8,5	14,9	13,9	223	16,8
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	3,3	0,4	21,4	103	0
Итого			660	16,5	22,7	50,8	477	26
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,4	4,8	9	102	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	7,7	7,7	31,3	227	1
Ужин								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	50	0,3	0,1	9,4	41	0,3
2008	351	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	160	7,4	9,7	37,1	265	0,3
2012	449	ОЛАДЬИ (аллергики) (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,8	8,3	34,6	236	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,7	0,3	24,5	116	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	11,5	10,1	79,1	454	0,6
Всего				46,3	54,1	219,2	1557	29,4

Шеф- повар

Кимьева Е.И.