

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 марта 2024 г.
Ясли 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 "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,6	5,3	20,3	148	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5		4,1		37	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(сыр российский)</small>	4	0,8	1,1		13	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	3,1	2,5	11,8	83	0,6
Итого			359	10	13,1	41,8	327	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ <small>(свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	30	0,4	1	2,5	21	1,2
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	150	2,9	4,3	6,1	77	3,2
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ <small>(кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	60	6,2	9,2	6	132	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)</small>	110	2	5,2	6,3	81	16,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			540	14,1	20,1	43,7	416	21,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2012	470	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.))</small>	60	3,7	2,7	21,4	124	0
Итого			240	8,7	7,1	29,7	218	0,9
Ужин								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	30	0,2	0,1	5,5	24	0,2
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)</small>	150	18,2	12,4	15,9	250	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		6	24	0
Итого			400	21,5	12,7	46,9	390	0,4
Всего				55,3	53,2	181,7	1434	25,6

Повар

Кимяева Е.И.