

Утверждаю

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

# МЕНЮ

16 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3,2	4,7	20,6	138	0
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,5	3,9	15,4	107	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,1	0,2	14,1	66	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>5,4</b>	<b>9,9</b>	<b>42,8</b>	<b>281</b>	<b>0</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>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	3,7	6,9	5,6	101	7,3
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	11,1	13,3	187	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,9	18	127	8,7
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,4	4,5	19,9	130	10,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,7	100	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>18,2</b>	<b>23,3</b>	<b>64,4</b>	<b>542</b>	<b>16,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,9	9,2	104	1
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,8</b>	<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>229</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	411	СОУС СЛАДКИЙ (КИСЕЛЬ) (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	60			6,2	25	0
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	160	18,7	16,7	13,6	282	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,8	84	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,8	2,3	11,1	77	0,5
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	6,9	31	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>24,2</b>	<b>19,2</b>	<b>48,7</b>	<b>468</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>56,1</b>	<b>60,3</b>	<b>197,3</b>	<b>1562</b>	<b>18,9</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Кимяева Е.И.