

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №66 комбинированного вида"
Янбулатова Е.Н./



МЕНЮ
19 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,9	4,5	18,9	133	0,4
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,7	2,6	15,2	91	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,4	2,1	10,6	72	0,4
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,2	6,9	30	0
Итого			355	7,8	10,8	39,2	288	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	4,4	5,9	7,6	105	6,6
2008	306	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПТИЦЕЙ (картофель, куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	160	8,3	13,4	18,7	229	9,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	15,3	19,7	50,1	443	16,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
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)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	6,5	6,4	23,2	177	0,9
Ужин								
2008	239	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, свекла, соль йодированная)	30	0,5	1	2,5	21	1,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	9	13,9	2,7	172	0,3
2012	214	ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики) (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,2	11,7	4	156	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7	28	0
Итого			400	12,6	15,1	31,7	313	1,5
Всего				43,2	52,2	163,8	1304	21

Повар

Кимьева Е.И.