

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 мая 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	3,1	5,3	21,3	144	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	2,5	4,5	16,5	116	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	30	2,1	0,2	14,3	67	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5		4,1		37	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,1		7,1	29	0
Итого			415	5,3	9,6	42,7	277	0
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, консервы завтрак туриста (говядина), соль йодированная)</small>	180	4,8	5,6	6,1	95	7,5
2008	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПТИЦЕЙ <small>(куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	200	7,7	11,7	21	221	11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,4	0,5	21,8	105	0
Итого			610	15,9	17,8	56,7	452	18,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small>	80	4,9	2,9	29,7	164	0
Итого			260	9,9	7,3	38	258	0,9
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(огурцы соленые, капуста квашеная, картофель, горошек зеленый консервы, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	50	0,8	1	2,8	24	5,2
2008		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	160	5	4,6	23	153	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	2	1,8	9,8	63	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) <small>(какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,3	0,2	6,9	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	50	3,6	0,3	23,5	111	0
Итого			460	11,4	7,7	59,1	351	5,5
Всего				43	42,5	206,4	1380	25,7

Шеф-повар _____

Кимяева Е.И.