Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

_____ /Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

3 мая 2024 г.

Ясли 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 "ЯНТАРНАЯ" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	150	3,3	4,2	16,8	118	0,3
		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)	4		3,3		30	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	1,7	1,5	9,2	56	0,3
Итого			**354**	**6,5**	**9,1**	**35,7**	**250**	**0,6**
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	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	2,9	4,2	5,8	73	3
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	6,2	7,5	6	116	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,8	2,9	24	137	0
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			**510**	**15,5**	**15**	**59,6**	**435**	**3,4**
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180			5,4	22	0
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	3,8	2,3	24,8	134	0
Итого			**240**	**3,8**	**2,3**	**30,2**	**156**	**0**
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	30	0,5	1	2,5	21	1,2
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	150	3	3,8	15,4	110	18,3
		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**	**6,6**	**5**	**44,4**	**251**	**19,5**
Всего				**33,4**	**31,6**	**189,5**	**1175**	**25,1**

Шеф- повар _____ Кимяева Е.И.