

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	4,2	6	19,3	148	0,3
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 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	13,8	65	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	2	1,7	10,7	66	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) <small>(какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			415	8,3	12	43,8	316	0,6
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	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ НА К/Б <small>(картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)</small>	180	5,4	6	9,9	116	2,7
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ <small>(куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	80	8,5	7,6	13,3	154	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное)</small>	130	2,5	5,2	8,3	93	21,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,2	0,4	20,2	97	0
Итого			620	19,6	19,2	57,5	483	24,6
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	5,1	4	29,8	175	0
Итого			260	10,1	8,4	38,1	269	0,9
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(огурцы соленые, капуста квашеная, горошек зеленый консервы, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	55	0,9	1	3,8	28	5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	160	9,6	14,7	3,2	183	0,3
2008	212	МАКАРОННИК (аллергики) <small>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	160	11,4	13,7	22,4	258	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	35	2,6	0,2	17,4	82	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,1		8,1	32	0
Итого			450	13,2	15,9	32,5	325	5,3
Всего				51,7	55,6	181,8	1435	32,2

Шеф- повар

Кимяева Е.И.