

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	180	5,1	6,2	23	169	0,6
2008	184	КАША "ЯНТАРНАЯ" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, морковь)	180	2,3	3,8	18,4	117	0,1
		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
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3	2,4	12,7	85	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		8,1	33	0
Итого			416	10,2	13,8	49,8	365	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2008	84	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, крупа перловая)	180	4,1	7,3	10,5	128	3,5
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	8,6	14,9	14,6	227	17,1
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	3,3	0,4	21	101	0
Итого			610	16	22,6	52,9	483	20,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,8	9,1	102	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
Итого			230	7,8	7,7	31,4	227	1
Ужин								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	40	0,2	0,1	7,6	33	0,3
2008	351	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	160	7,1	9,8	36,9	264	0,3
2012	449	ОЛАДЬИ БЕЗМОЛОЧНЫЕ (аллергики) (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,5	8,3	34,2	233	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	50	3,6	0,3	23,8	112	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			450	11	10,2	75,4	438	0,6
Всего				45,5	54,4	219,4	1555	24,1

Шеф-повар _____

Кимяева Е.И.