

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
4 марта 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,4	5,3	20,4	144	0,4
		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
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>7,3</b>	<b>11,6</b>	<b>40,7</b>	<b>299</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА ОВОЩНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	30	0,5	2,5	2,2	34	2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, говядина б/к, соль йодированная)	150	3,8	5,8	5,3	91	7,1
2008	306	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГОВЯДИНОЙ (картофель, говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	160	12,6	16,5	15,4	261	7,7
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
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>19,5</b>	<b>25,2</b>	<b>46,7</b>	<b>495</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>23,2</b>	<b>177</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	239	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ (огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, свекла, соль йодированная)	30	0,4	1	2,3	20	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	13,2	2,7	165	0,3
		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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,5</b>	<b>14,4</b>	<b>31,5</b>	<b>305</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>57,8</b>	<b>161,7</b>	<b>1359</b>	<b>21,6</b>

Повар

Кимяева Е.И.