

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 марта 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,5	6,5	22,8	172	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМЛОЛЧНАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2	3,5	17,1	108	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,2	72	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	5	1,2	1,5		18	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,7	3	13,8	97	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		8,1	33	0
Итого			421	12,7	16,2	51,8	404	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008	84	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4	6,9	6,2	104	7,6
2008	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПТИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	8,4	15,1	21	253	10,9
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	3,4	0,5	22	106	0
Итого			610	15,8	22,5	56	490	18,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,8	9,1	102	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
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)	50	0,3	0,1	8,8	38	0,3
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	20,4	16,9	18,8	312	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,6	0,3	23,6	111	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			460	24,4	17,3	58,3	490	0,5
Всего				61,2	63,8	207,3	1653	22

Повар

Кимяева Е.И.