

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 февраля 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3	4,9	20,9	139	0,3
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	1,4	3,4	18,2	108	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,7	0,1	11,3	54	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	1,9	1,7	10,6	65	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			411	6,6	11,7	42,8	303	0,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Обед								
2008		ИКРА ОВОЩНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,9	4,4	3,8	58	3,4
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ НА К/Б (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,6	6,3	13,2	130	3,3
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	8,4	9,3	12,2	165	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,5	3,4	17	109	8,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	2,5	2,9	20,6	119	10,4
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. микроэлементами)	50	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			670	19,7	23,8	73,9	590	15,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,3	8,2	93	0,9
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
к/к	к/к	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	80	9,5	5,4	27,6	197	0
Итого			260	14,5	9,7	35,8	290	0,9
Ужин								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,7	1	3,6	26	1,7
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 рафинированное)	160	2,9	4,6	15,1	115	17,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,3	20,8	98	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			450	6,8	5,9	47,6	271	19
Всего				48,1	51,6	213	1516	49

Повар

Кимяева Е.И.