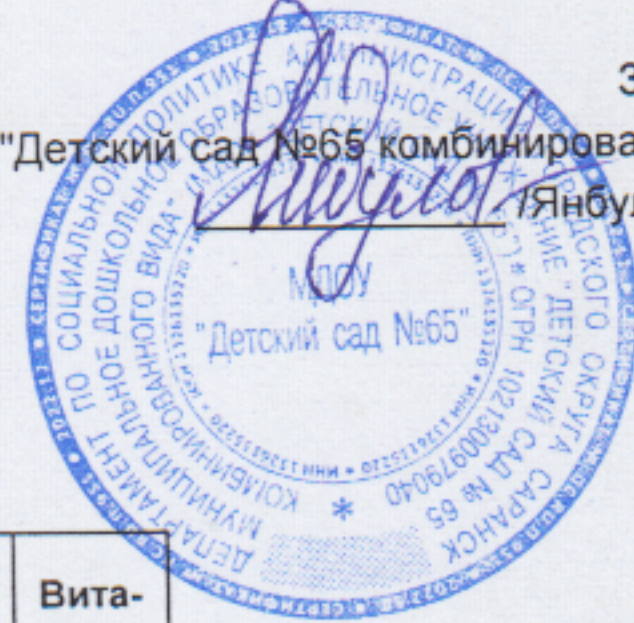


Утверждаю

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

МЕНЮ

19 февраля 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		
Завтрак								
2008	187	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, крупа рисовая)	150	3,3	5,1	19,2	135	0,3
		КАША "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, соль пищевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, крупа рисовая)	150	1,7	3,6	16,4	104	0
		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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	4	0,9	1,2		15	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7	28	0
Итого			359	5,8	10,5	35,9	261	0,3
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый)	30	0,4	1	1,6	18	4,5
2008	84	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	3,1	5,6	4,9	85	5,8
2008	306	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПТИЦЕЙ (картофель, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	160	8,4	12	16,1	206	8,3
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
Итого			530	14,5	19	46,4	418	18,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	6,5	6,4	23,2	177	0,9
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	7,8	5,5	4	96	0,1
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики) (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	60	9,2	2,9	0,2	65	0,2
2008		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	8,9	3,8	18,5	144	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,2	3,4	14,4	105	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		6,9	28	0
Итого			400	23,9	12,9	56,4	437	0,8
Всего				51,7	49	181,5	1376	22,2

Повар _____ Кимяева Е.И.