

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 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	190	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	3,5	4,8	15,4	118	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,9	1,2		15	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,7	1,3	9,2	54	0,3
Итого			369	8,3	11,6	39,2	293	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,4	1	1,6	18	4,5
2008	84	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	3,5	4,5	9,3	93	2,9
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	160	7,1	10,5	10,9	168	13,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			540	13,6	16,4	44,6	384	21
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	6,5	6,4	23,2	177	0,9
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1	3	23	0,6
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	13,8	10,2	15,2	209	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
Итого			400	16,5	11,4	38,8	325	0,7
Всего				45,9	46	165,4	1262	24,8

Повар

Кимяева Е.И.