

Утверждаю

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

# МЕНЮ

1 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,6	5,1	20,1	146	0,6
		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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,1	2,5	12,8	87	0,6
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,2</b>	<b>11,8</b>	<b>42,6</b>	<b>316</b>	<b>1,2</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		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	3,7	5,4	6,3	91	6,5
2008	309	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПТИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	7,2	12,4	16,8	208	8,8
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>13,7</b>	<b>18,2</b>	<b>47,4</b>	<b>412</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180			6,2	25	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>21,1</b>	<b>108</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	30	0,5	1	2,6	22	1,2
2008	212	МАКАРОННИК С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сыр российский, масло подсолнечное рафинированое)	150	5,6	8,4	24	193	0
		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>9,2</b>	<b>9,6</b>	<b>53,1</b>	<b>335</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>34,6</b>	<b>41,8</b>	<b>183,8</b>	<b>1254</b>	<b>20,8</b>

Повар

Кимяева Е.И.