

Утверждаю

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

# МЕНЮ

4 марта 2024 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	6,5	23,7	170	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	1,4	4,2	19,2	120	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,8	70	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	3	2,5	12,4	85	0,5
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,9</b>	<b>370</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА ОВОЩНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,9	4,3	3,7	57	3,4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, говядина б/к, соль йодированная)	180	4,6	7,5	6,5	114	8,6
2008	306	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГОВЯДИНОЙ (картофель, говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	200	13,3	17,9	19,3	291	9,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,4	0,4	21,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>22,2</b>	<b>30,1</b>	<b>58,9</b>	<b>597</b>	<b>21,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,8	9,2	103	1
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,8</b>	<b>7,7</b>	<b>31,5</b>	<b>228</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	239	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ (огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, свекла, соль йодированная)	50	0,8	1	3,7	27	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	9,7	14,6	3,4	185	0,3
2012	214	ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики) (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	160	9,5	13,7	7,9	201	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,9	0,3	25,3	119	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>14,5</b>	<b>15,9</b>	<b>41,4</b>	<b>367</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>54,3</b>	<b>68</b>	<b>192,6</b>	<b>1604</b>	<b>26,7</b>

Повар \_\_\_\_\_

Кимьева Е.И.