

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
25 марта 2024 г.  
Сад 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,2	5,7	23,3	162	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	1,5	3,4	18,8	112	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,9	71	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	11,4	81	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	6,9	31	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9,4</b>	<b>13,4</b>	<b>49,6</b>	<b>359</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	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА К/Б (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	180	6,6	6,8	17,4	157	2,7
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	8,6	13	14,7	211	17,1
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	3,2	0,4	20,5	99	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>18,4</b>	<b>20,2</b>	<b>60,4</b>	<b>498</b>	<b>19,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,2	104	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>7,9</b>	<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>229</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	50	0,3	0,1	9,2	40	0,3
2008	351	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	165	7,6	11,9	37,5	285	0,3
2012	449	ОЛАДЬИ БЕЗМОЛОЧНЫЕ (аллергики) (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	165	5,9	10,3	34,6	253	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,5	0,2	16,8	79	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,5</b>	<b>12,2</b>	<b>70,6</b>	<b>433</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>46,7</b>	<b>53,7</b>	<b>222</b>	<b>1561</b>	<b>23,2</b>

Шеф- повар \_\_\_\_\_ Кимяева Е.И.