

Утверждаю

заведующая
 Детский сад №65
 Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

9 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,1	2,7	16,9	100	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	2,5	4,3	22,1	136	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,9	28	0
Итого			365	4,4	7,3	38,4	237	0
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	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б	150	3,7	4,7	12,1	108	2,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	8,4	9	12,1	164	14,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,9	28	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			500	14,5	14	46,5	374	17,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии)	180			9,7	39	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	6,5	6,4	23,2	177	0,9
Ужин								
2012	41	ЯБЛОКИ С САХАРОМ	40					0
2012	449	ОЛАДЬИ	150	7,3	8,5	35,5	246	0,3
2012	449	ОЛАДЬИ (аллергии)	150	7,9	11,8	35,7	280	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,7	1,3	10,4	59	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	180	0,5		7,5	32	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	11,2	10	60,5	374	0,6
Всего				37,6	37,9	188,2	1245	20,3

шеф-повар

Сорокина А.А.

Утверждаю

заведующая
Детский сад №65
Гянуллатова Е.Н./



МЕНЮ

9 сентября 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,2	6,6	26,6	178	0,1
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3	6,2	25,1	167	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,6	0,2	17,1	81	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		6,1	0,1	55	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,8	31	0
Итого			416	5,9	12,9	51,6	345	0,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,4		19,2	79	2,9
Итого			100	0,4		19,2	79	2,9
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б	180	4,4	5,3	14,4	126	3,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,4	9,8	15,1	188	17,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3	0,4	19,2	93	0
Итого			610	16,8	15,5	56,5	438	21,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	200			7,8	31	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	8	7,8	31,8	232	1,1
Ужин								
2012	41	ЯБЛОКИ С САХАРОМ	50					0
2012	449	ОЛАДЬИ	150	6,9	9,6	34,8	252	0,2
2012	449	ОЛАДЬИ (аллергики)	150	5,4	8,4	32,5	227	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	10,4	60	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	200	0,2		8,9	36	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	40	3,2	0,3	20,8	98	0
Итого			440	11,8	11,2	66	410	0,5
Всего				42,9	47,4	225,1	1504	25,8

шеф-повар

Сорокина А.А.