

Утверждаю

заведующая

Детский сад №65

/Янбулатова Е.Н./



МЕНЮ

4 июля 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,1	3,5	15,7	107	0,3
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,8	1,3	10,9	61	0,3
Итого			365	7,1	9,1	41,2	274	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	75	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,2	4,3	6,4	79	7,1
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	9	12,5	6,2	172	0,5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,2	2,1	7,7	61	18,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	17	19,3	44,6	423	25,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			200	6,1	5,9	19,5	157	0,9
Ужин								
2012	258	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	15,2	10,3	5,6	175	0,4
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	8,9	2,6	18,5	134	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,5	30	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	26,4	13,1	46,2	408	0,4
Всего				57,6	47,6	171,1	1345	29,3

шеф-повар

Сорокина А.А.

Утверждаю

заведующая
Детский сад №65
/Янбулатова Е.Н./



МЕНЮ
4 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,6	4,4	20	135	0,3
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	2,1	3,5	17,7	111	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,3	0,2	15,5	73	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,8	1,5	11,9	68	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	200	0,2		8,9	36	0
Итого			415	7,7	10,6	47,4	317	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,4		19,6	81	2,9
Итого			100	0,4		19,6	81	2,9
Обед								
2008	75	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	4	5,4	7,6	98	8,4
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,5	13,3	7,4	186	0,5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,3	3,5	8	76	21,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	32	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,4	103	0
Итого			610	19,1	22,6	52,3	495	30,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,7	109	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	200			6,8	27	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	8,1	7,9	32	234	1,1
Ужин								
2012	258	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	20,9	10,5	8	208	0,6
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	8,9	2,4	18,5	133	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,2	37	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	50	3,9	0,3	25,2	119	0
Итого			460	33,8	13,2	60,9	497	0,6
Всего				69,1	54,3	212,2	1624	35,6

шеф-повар _____

Сорокина А.А.