



Утверждаю

заведующая
 Детский сад №65
 Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

5 июля 2024 г.

Ясли 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3,7	4,8	16,3	122	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		4,7		43	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,8	1,5	10,7	63	0,3
Итого			365	7,7	11,2	41,6	297	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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,2	3,8	4,7	68	6,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,8	10	3,9	137	1,6
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	0,8	13,3	70	6,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150					0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,4	19,4	93	0
Итого			500	16,2	15	41,3	368	
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,4	25	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,2	1,5	11,7	66	0
Итого			200	1,2	1,5	18,1	91	0
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	2,8	3	39	3,7
2012	206	МАКАРОННИК С СЫРОМ	150	5,5	5,4	27,4	181	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	8,3	8,4	52,1	318	3,7
Всего				34,4	36,3	172,7	1157	19,9

шеф-повар

Сорокина А.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
 5 июля 2024 г.

Сад 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,7	7,1	21,6	174	0,6
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,6	4,3	16,6	115	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,6	0,2	17,4	82	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		5,2	0,1	48	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,9	13	92	0,6
2012	397	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики)	200	0,2	0,1	8,1	34	0
Итого			416	11,7	15,4	52,1	396	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,3		17	70	2,6
Итого			100	0,3		17	70	2,6
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,7	6,1	5,7	95	7,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,1	11,3	5,7	160	2,1
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,4	3,9	15,8	109	7,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	1,6	2,4	12,3	78	6,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,7	0,5	23,8	115	0
Итого			610	18,9	21,8	58,9	510	16,9
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200			7,2	28	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	2,3	2,9	29,5	153	0
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,8	2,8	4,5	47	5,1
2012	206	МАКАРОННИК С СЫРОМ	150	5,4	5,3	27,4	178	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,8	32	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	50	4,4	0,4	28,6	135	0
Итого			450	10,7	8,5	68,3	392	5,1
Всего				43,9	48,6	225,8	1521	25,8