

УТВЕРЖАЮ

УТВЕРЖАЮЩИЙ

УТВЕРЖАЮЩИЙ

УТВЕРЖАЮЩИЙ

УТВЕРЖАЮЩИЙ

УТВЕРЖАЮЩИЙ



Утверждаю

 заведующая  
 Детский сад №65  
 Янбулатова Е.Н./

## МЕНЮ

9 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	3,8	18,3	118	0,3
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,5	8,3	24,1	175	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,8	1,5	10,7	63	0,3
к/к	к/к	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики)	180	2,3	1,5	10,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>6,8</b>	<b>9,6</b>	<b>43,6</b>	<b>287</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	6	7,2	11,5	135	2,3
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	160	10	11	10,7	183	12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			1,2	5	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,4	18	87	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>18,8</b>	<b>18,6</b>	<b>41,4</b>	<b>410</b>	<b>14,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	180			9,7	39	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,1	1,5	11,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,9</b>	<b>19,5</b>	<b>157</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	371	СОУС СЛАДКИЙ	40			4,6	17	0
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	14,8	12,2	9,8	211	0,2
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>17,1</b>	<b>12,4</b>	<b>36,5</b>	<b>327</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>49,8</b>	<b>46,7</b>	<b>160,6</b>	<b>1264</b>	<b>17,6</b>

шеф-повар

Сорокина А.А.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
9 июля 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ тех. 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	180	3,1	4,8	21,3	142	0,3
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,5	3,4	19,5	115	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,4	0,2	15,9	75	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	49	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	1,6	10,2	63	0,3
к/к	к/к	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики)	200	0,2	0,2	7,9	34	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>7,4</b>	<b>11,9</b>	<b>47,5</b>	<b>329</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,3		15,6	65	2,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>15,6</b>	<b>65</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	7,4	7	13,7	149	2,7
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,9	11	13,2	192	15,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,2	29	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	22,3	107	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>20,8</b>	<b>18,5</b>	<b>56,4</b>	<b>477</b>	<b>17,8</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>	<b>31,8</b>	<b>232</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	371	СОУС СЛАДКИЙ	50			5,7	22	0
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	19,5	17,7	11,4	288	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	31	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	50	3,5	0,3	22,8	108	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>23,1</b>	<b>18</b>	<b>47,5</b>	<b>449</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>59,6</b>	<b>56,2</b>	<b>198,8</b>	<b>1552</b>	<b>22,1</b>

шеф-повар

Сорокина А.А.