

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
10 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,3	3,8	17,8	117	0,3
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	8,3	23,5	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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	1,3	10	57	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	1		14,9	64	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>7,1</b>	<b>9,4</b>	<b>42,4</b>	<b>280</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	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	3,2	5,9	5,8	92	7,5
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	160	8,6	7,1	14	154	7,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>14,4</b>	<b>13,4</b>	<b>41,7</b>	<b>347</b>	<b>14,9</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>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	15,7	13	4,4	195	0,2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (аллергики)	60	20,2	26,9	7,2	350	0,2
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>26,9</b>	<b>15,8</b>	<b>45</b>	<b>428</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,5</b>	<b>44,7</b>	<b>168,2</b>	<b>1295</b>	<b>18,2</b>

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
10 июля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,7	4,2	21,3	138	0,3
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	2,1	2,2	18	100	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,8	70	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		4,3		39	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,8	1,5	11,3	66	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	200	0,2		8,2	33	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>7,7</b>	<b>10,2</b>	<b>47,4</b>	<b>313</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,4		19,4	80	2,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>19,4</b>	<b>80</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	3,8	7,5	6,8	111	8,8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	9,1	8,9	17,4	188	9,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,6	34	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>16,2</b>	<b>16,8</b>	<b>54</b>	<b>435</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии)	200			7,3	29	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>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	23,7	17,7	5,2	273	0,4
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (аллергии)	80	17	10,5	3,4	176	0,3
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	8,9	2,2	18,5	131	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,6	35	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	50	3,7	0,3	24,3	115	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>36,4</b>	<b>20,2</b>	<b>56,6</b>	<b>554</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>68,7</b>	<b>55</b>	<b>209,2</b>	<b>1614</b>	<b>23</b>