

Утверждаю



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

МЕНЮ

1 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,3	3,8	17,8	117	0,3
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		4,7		43	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,8	1,5	10,7	63	0,3
Итого			366	7,3	10,2	43,1	292	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	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	7	4,2	16,1	129	2,3
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	160	8,9	9,9	9,9	166	12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,6	85	0
Итого			500	18,6	14,5	48,5	399	3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,2	1,5	11,7	66	0
Итого			200	6,2	5,9	20	160	0,9
Ужин								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,5	2,8	2,5	37	1,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,4	12,7	1,4	153	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,5	34	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	11,2	15,7	27	293	1,3
Всего				44,3	46,5	158,2	1227	18,7

и.о. шеф-повара _____ Ямбушева Л.А.

Утверждаю

заведующая

Детский сад №65

/Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

1 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,7	4,7	21	141	0,3
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,1	2,8	18	106	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	1,7	10,7	66	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики)	200	0,2	0,1	8,2	35	0
Итого			416	7,8	11,9	46,4	324	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,4		19	78	2,8
Итого			100	0,4		19	78	2,8
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	8,2	6,8	18,6	170	2,7
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,7	11,8	13,1	199	15
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	22,1	106	0
Итого			610	21,4	19,1	61,7	506	17,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	200			8,1	32	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	7,9	7,8	31,6	229	1
Ужин								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,6	3,1	3,6	45	1,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,1	11,8	1,4	144	0,1
2012	214	ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики)	150	8,5	10,9	5,4	158	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,1	37	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	50	3,2	0,3	21	99	0
Итого			450	12	15,2	35,1	325	1,8
Всего				49,5	54	193,8	1462	23,9