

МЕНЮ

17 июля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	187	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	3,4	3,4	17,3	113	0,3
		КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии) (пшено, соль пищевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	1,9	2,1	15	87	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	4		3,3		30	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,1	0,8	8,3	44	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергии) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		7,9	32	0
Итого			354	6	7,6	35,3	233	0,5
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	84	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, крупа перловая, сметана 15% жирности)	150	3,5	4,7	9,8	99	3,6
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	160	7,2	7,5	14,3	154	15,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	13,3	12,6	46,9	358	19,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	4,2	2,6	25,7	142	0
Итого			210	8,5	6,3	32,7	221	0,8
Ужин								
2008	411	СОУС СЛАДКИЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	30			3,9	15	0
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	19,2	12,9	16	260	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,1	21	0
Итого			400	22,3	13,1	44,5	388	0,2
Всего				51,1	39,8	179	1283	22,5

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"
Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

17 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	187	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	4	4,5	21,5	143	0,3
2008	187	КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	2,4	3	18,7	112	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,2	72	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,4	1	9,9	54	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		8,1	33	0
Итого			415	7,7	9,8	46,6	306	0,5
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок персиковый)	100	0,3		16,4	67	2,4
Итого			100	0,3		16,4	67	2,4
Обед								
2008	84	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (огурцы соленные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, крупа перловая, сметана 15% жирности)	180	4,3	6,4	11,8	124	4,1
2012	274	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	200	8,6	10,3	17,8	200	19,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,4	103	0
Итого			610	16,2	17,1	57,8	454	23,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,4	95	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	80	4,5	2,7	27,7	153	0
Итого			260	9,5	7,1	36,1	248	0,9
Ужин								
2008	411	СОУС СЛАДКИЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	50			4,7	19	0
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	21,6	14	17,6	289	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,5	0,3	22,7	107	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			460	25,2	14,3	52,1	444	0,2
Всего				58,9	48,3	209	1519	27,3

Повар _____