

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа- я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,1	3,2	17,7	112	0,3
2008	189	КАША"ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,6	1,9	15,4	86	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	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,1	1	8,3	46	0,2
2012	395	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,2	6,9	30	0
Итого			354	5,7	7,6	35,7	234	0,5
II Завтрак								
2012	399	ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,9	5,2	5,4	84	2,8
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	7,1	7,3	6	117	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,1	0,7	15	74	7,3
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,1	1,1	17,6	89	8,9
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			610	17,8	14,7	66,8	469	19,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			380	6,5	6,4	30	204	0,9
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,3	1	1,2	15	3,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,5	11,9	2,7	151	0,3
		ЛАПШЕВНИК (аллергики) (вермишель, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7	10,6	0,4	125	0
		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		7	28	0
Итого			410	11,9	13,1	30,4	286	3,4
Всего				42,4	42,3	175,2	1252	29,4

Повар _____

МЕНЮ

24 июля 2025 г.
Сад 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	189	КАША"ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,4	4	14,6	104	0,3
2008	189	КАША "ДРУЖБА"БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	0,8	2,5	11,8	73	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,6	74	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	432	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,5	1,2	9,7	55	0,2
2012	395	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			415	6,2	9,5	39,9	270	0,5
II Завтрак								
2012	399	ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,3	68	6
Итого			150	0,6	0,6	14,3	68	6
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	4,3	6,5	6,4	102	3,3
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,7	10,2	9,4	168	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	2,5	0,9	17,1	87	8,3
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, соль йодированная)	130	2,5	0,5	20,4	96	10,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			740	22,2	18,5	81,5	582	22,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			430	8	7,8	39,5	262	1
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лук репчатый)	50	1	2,4	5,1	47	7,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	9,1	13,3	3,1	169	0,3
		ЛАПШЕВНИК (аллергики) (вермишель, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	7,5	11,8	0,4	139	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,6	0,3	23,8	112	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	13,8	16	40,1	360	8,2
Всего				50,8	52,4	215,3	1542	38,2

Повар _____