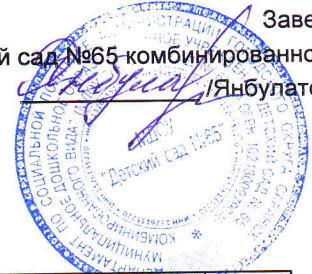


Утверждаю

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



МЕНЮ

21 июля 2025 г.
Ясли 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,6	4	17	118	0,3
		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	0,8	0,5	8,9	43	0,1
Итого			354	5,9	7,9	35,6	237	0,4
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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	3,8	4,8	11	105	2,8
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	5,7	6,4	3,9	96	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	110	2,5	2	8,8	66	19,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	14,6	13,6	47,5	376	22,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	6,5	6,4	23,2	177	0,9
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
2008	242	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ (рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	50	8,1	3,3	4	78	0,1
		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			300	11,8	6,2	32,8	234	2,2
Всего				39,8	34,3	158,7	1107	27,9

Повар _____

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"
Яноулатова Е.Н./**МЕНЮ**
21 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,3	5,3	20,9	148	0,3
к/к	к/к	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии) (овсяные хлопья "геркулес", масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	180	2,6	3,8	18,1	116	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,4	0,2	16,1	76	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	1,1	0,8	10,6	53	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергии) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		9,1	37	0
Итого			415	7,8	10,4	47,6	314	0,5
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок персиковый)	100	0,3		17,2	71	2,6
Итого			100	0,3		17,2	71	2,6
Обед								
2008	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4,3	6,4	11,7	123	2,7
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	8	8,6	5,4	130	0,5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	130	2,7	3	9,3	77	21,7
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	3,5	0,5	22,7	109	0
Итого			610	18,5	18,5	56,9	470	24,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,8	5	9,7	109	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (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			230	8,1	7,9	32	234	1,1
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,9	4	3,5	54	3,2
2008	242	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ (рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	9,5	5,2	4,6	103	0,2
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии) (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	60	14,3	5	0,9	106	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,7	0,3	24	113	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			420	28,5	14,5	42	412	3,8
Всего				63,2	51,3	195,7	1501	32,9

Повар _____