Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

_____/Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

22 июля 2025 г.

Ясли 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	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	190	КАША ЯНТАРНАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, морковь)	150	3,5	3,4	17,7	115	0,3
2008	190	КАША ЯНТАРНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, морковь)	150	2	2,1	15,4	89	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	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	1,7	1,5	9,2	56	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,2	6,9	30	0
Итого			**394**	**11,6**	**12,8**	**36,9**	**308**	**0,6**
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	75	БОРЩ НА К/Б (картофель, капуста белокочанная, свекла, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	150	3,3	4	7,4	80	7,4
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	6,7	8	3,2	110	0,6
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ (аллергики) (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	6	6,7	7,2	112	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,8	1,3	24	122	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**510**	**16,4**	**13,7**	**59,4**	**425**	**8**
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			**200**	**6,5**	**6,4**	**23,2**	**177**	**0,9**
Ужин								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	40	0,6	1	3,5	26	1,6
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, лавровый лист)	150	3	2,2	15,4	94	18,9
		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**	**6,7**	**3,4**	**45,4**	**240**	**20,5**
Всего				**42,2**	**36,5**	**184,5**	**1233**	**31,6**

Повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 июля 2025 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	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	190	КАША ЯНТАРНАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, морковь)	180	4,2	4,5	22	145	0,4
		КАША ЯНТАРНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, морковь)	180	2,5	3	19,2	114	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,1	0,2	14,3	67	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2	1,7	11,6	70	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	8,8	38	0
Итого			**455**	**13,2**	**15**	**48,2**	**380**	**0,7**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок персиковый)	100	0,3		18	74	2,7
Итого			**100**	**0,3**		**18**	**74**	**2,7**
Обед								
2008	75	БОРЩ НА К/Б (картофель, капуста белокочанная, свекла, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	180	4	5,4	9,1	102	8,9
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	8	9,9	4,5	139	0,6
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ (аллергики) (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	7	8,2	10,5	144	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,3	2,1	27,4	146	0
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	20,3	98	0
Итого			**620**	**19,5**	**17,8**	**69,1**	**516**	**9,5**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,2	104	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			**230**	**7,9**	**7,8**	**31,5**	**229**	**1**
Ужин								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	0,9	1,1	5,1	33	2,4
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое)	160	2,9	3,2	15,6	105	18,1
		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		9	36	0
Итого			**470**	**7,5**	**4,6**	**53,5**	**286**	**20,5**
Всего				**48,4**	**45,2**	**220,3**	**1485**	**34,4**

Повар _____