

МЕНЮ

23 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,7	3,1	18	110	0,3
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,2	4,2	15,7	105	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	9,3	48	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СБЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		7,9	32	0
Итого			354	5,3	7,3	37	234	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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ НА К/Б (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	150	3,6	4,7	10	98	3
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	14,4	155	15,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	13,4	12,6	46,3	354	18,9
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								
2008	411	СОУС СЛАДКИЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	30			3,9	15	0
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	150	30,3	18,5	17,3	363	0,3
		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			400	33,4	18,7	47,7	498	0,3
Всего				59,6	45,2	173,8	1346	22,2

Утверждаю

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

Заведующая

Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

23 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3,1	4,1	22,3	139	0,3
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	1,5	2,6	19,5	108	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2	0,2	13,4	63	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)	180	1,4	1	10,9	58	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		9,1	37	0
Итого			395	6,5	9,4	46,6	297	0,5
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок персиковый)	100	0,3		17,4	72	2,6
Итого			100	0,3		17,4	72	2,6
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ НА К/Б (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	180	4,3	5,5	11,9	117	3,5
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)	200	8,4	10	17,7	196	20
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,6	0,5	23,2	112	0
Итого			610	16,3	16	58,6	448	23,5
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			230	8	7,8	31,7	231	1
Ужин								
2008	411	СОУС СЛАДКИЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	50			4,7	19	0
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	160	22,4	13,7	18,2	289	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,6	0,3	23,4	110	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	26,1	14	54,4	450	0,2
Всего				57,2	47,2	208,7	1498	27,8

Повар