

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,4	3,4	17,3	113	0,3
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2	2,1	15,2	88	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	9,3	49	0,2
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,2	6,9	30	0
Итого			534	6,2	8	43,2	268	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 НА К/Б (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, крупа перловая)	150	3,4	4	9,8	90	3,7
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста)	160	7,6	6,8	30,4	213	1,5
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	13,6	11,2	63	408	5,2
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 (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			170	5,8	5,7	21,9	162	0,8
Ужин								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, 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 рафинированное)	150	2,7	2,2	14	88	16,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		8	32	0
Итого			400	5,6	3,4	40,1	215	18,5
Всего				32,2	28,5	187,8	1136	26,6

Повар _____

Утверждаю

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



МЕНЮ

28 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4	4,5	21,5	143	0,3
2008	189	КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,4	3	18,7	112	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,8	0,2	18,7	88	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	1,9	1,6	11,3	67	0,3
2012	395	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ(аллергики) (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			425	8,7	10,4	51,5	335	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок персиковый)	100	0,3		17,6	72	2,6
Итого			100	0,3		17,6	72	2,6
Обед								
2008	84	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, крупа перловая)	180	4,2	5,6	11,7	113	4,1
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста)	200	8,9	8,5	37,8	264	1,7
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	3,1	0,4	19,6	94	0
Итого			610	16,2	14,5	76,9	502	5,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,1	4,4	8,4	95	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			210	7,4	7,3	30,7	220	1
Ужин								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, 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 рафинированное)	160	2,9	3,2	15,5	104	18,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,8	0,2	18,7	88	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			460	6,7	4,5	48,3	261	20,5
Всего				39,3	36,7	225	1390	30,5

Повар _____