



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



МЕНЮ
9 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	187	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	3,2	3,1	16,5	107	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	1,1	0,8	9,3	48	0,2
Итого			354	5,8	7,3	35,5	231	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 СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, крупа перловая, сметана 15% жирности)	150	3,5	4,7	9,8	99	3,6
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста)	160	7,1	6,6	12,1	137	18,8
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	13,2	11,7	44,7	341	22,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	4,2	2,6	25,7	142	0
Итого			210	8,5	6,3	32,7	221	0,8
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,8	4	3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,5	11,1	2,7	144	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	11,8	11,3	30	268	3,3
Всего				40,3	36,8	162,5	1144	28,6

Повар _____

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

9 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	187	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	3,8	4,2	20,5	135	0,3
2008	187	КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии) (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	2,1	2,7	17,7	103	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15	71	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	1,3	0,9	10,7	56	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергии) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		9,1	37	0
Итого			415	7,4	9,4	46,2	299	0,5
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 СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (огурцы соленные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, крупа перловая, сметана 15% жирности)	180	4,2	6,4	11,8	124	4,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста)	200	8,3	8,2	14,8	169	23,3
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	3,1	0,4	19,5	94	0
Итого			610	15,6	15	53,9	418	27,5
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 (аллергии) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	80	4,5	2,7	27,7	153	0
Итого			260	9,6	7,1	36,1	248	1
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	4,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	9,2	12,5	3,2	163	0,3
2008	212	МАКАРОННИК (аллергии) (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	160	11	11,4	23	239	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,4	0,3	22,4	106	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	13,1	12,8	34,9	308	5,1
Всего				46	44,3	188,7	1345	36,7

Повар _____