

Утверждаю

заведующая
 Детский сад №65
 Янбулатова Е.Н./



МЕНЮ
 11 июля 2024 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	190	КАША "ДРУЖБА"	150	3,3	3,7	18,6	120	0,3
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,9	8,5	23,7	177	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		5		45	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,1	1,7	9,9	62	0,3
к/к	к/к	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики)	180	2,3	1,5	10,7	67	0
Итого			365	7,6	10,6	43,1	296	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	75	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,7	9,2	7,8	130	9,1
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	50	7,9	7,4	4,8	117	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,3	2,1	27,4	146	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			2,9	12	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			500	18,7	19,1	60,7	491	9,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	180			9,7	39	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,2	1,6	11,9	67	0
Итого			200	6,2	6	20,2	161	0,9
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,4	8,2	11	128	13,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	5	8,4	34,6	235	17,8
Всего				38,5	44,3	178,2	1266	30,4

шеф-повар _____

Сорокина А.А.

Утверждаю

заведующая
Детский сад №65
/Янбулатова Е.Н./



МЕНЮ

11 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	3,7	4	21,7	138	0,3
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	180	2	2,4	18,2	102	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,3	0,2	15,5	73	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		3,5		32	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2	1,8	10,3	65	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики)	200	0,2	0,1	8,9	38	0
Итого			416	8	9,5	47,5	308	0,6
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,4		19,8	82	3
Итого			100	0,4		19,8	82	3
Обед								
2008	75	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,3	11,7	9,3	162	10,7
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	70	8,6	10	5,5	146	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	1,9	27,4	144	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,3	34	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,5	21,7	105	0
Итого			610	20,6	24,1	72,2	591	11,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	200			8,8	36	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	8	7,8	31,8	232	1
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	5,8	13,3	117	17,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,6	35	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	50	3,9	0,3	25,3	120	0
Итого			450	7,1	6,1	48,4	279	22,2
Всего				44,1	47,5	219,7	1492	38

шеф-повар _____

Сорокина А.А.