

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

Ямбулатова Е.Н./

МЕНЮ

8 июля 2025 г.

Ясли 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 ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,4	3,4	18,3	117	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	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	1,1	1	8,3	46	0,2
Итого			354	6	7,8	36,3	239	0,5
II Завтрак								
2008	411	ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			6,4	26	0
Итого			180			6,4	26	0
Обед								
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КБ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	2,8	3,9	4,5	65	6,1
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста)	160	7,4	6,8	28,3	204	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	12,8	11,1	55,6	374	7,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
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								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	60	8,4	2	8,6	85	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	2,5	18,1	106	8,7
		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		7	28	0
Итого			400	13,4	4,7	48,3	288	9
Всего				38,7	30	169,8	1104	18

Повар _____

Утверждаю

МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"

Заведующая

Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

8 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 ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	4,6	22,6	148	0,3
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,4	3	19,7	116	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,4	73	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	1,4	1,1	9,6	54	0,2
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергии) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
Итого			415	7,8	10	47,6	312	0,5
II Завтрак								
2008	411	ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			6,4	26	0
Итого			180			6,4	26	0
Обед								
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КБ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	3,5	5,4	5,5	85	7,3
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста)	200	8,7	8,5	35,7	255	1,8
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	20	96	0
Итого			610	15,3	14,3	69	467	9,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,9	9,2	104	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии) (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	7,8	7,8	31,5	229	1
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	80	10,7	3,1	13,3	123	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	2,9	3,5	19,2	120	9,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	2,7	3	21,8	125	11
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,9	0,2	19,2	91	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			455	16,6	6,8	59,8	366	9,6
Всего				47,5	38,9	214,3	1400	20,2

Повар