

Утверждаю



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

МЕНЮ
 3 июля 2024 г.

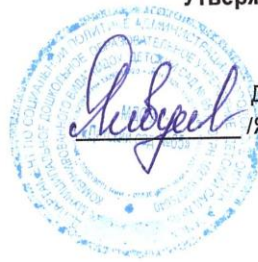
Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,5 | 4,1 | 17,6 | 121 | 0,3 |
| 2012 | 115 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 6 | | 4,7 | | 43 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 1,8 | 1,5 | 10,7 | 63 | 0,3 |
| Итого | | | 366 | 7,5 | 10,5 | 42,9 | 296 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,5 | 0,5 | 13,3 | 64 | 13,6 |
| Итого | | | 150 | 0,5 | 0,5 | 13,3 | 64 | 13,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 3,3 | 8 | 8,2 | 119 | 4,2 |
| 2008 | 287 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ | 50 | 7,6 | 7,2 | 4,5 | 112 | 0,4 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 4,3 | 2,8 | 27,4 | 152 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 2 | 8 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 500 | 17,8 | 18,4 | 59,1 | 473 | 4,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 | 0,8 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 4,7 | 3,8 | 27,1 | 159 | 0 |
| Итого | | | 210 | 9 | 7,5 | 34,1 | 238 | 0,8 |
| 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 | | 8,5 | 34 | 0 |
| 2012 | 115 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| Итого | | | 400 | 5 | 8,4 | 35,1 | 237 | 17,8 |
| Всего | | | | 39,8 | 45,3 | 184,5 | 1308 | 37,4 |

шеф-повар _____

Сорокина А.А.

Утверждаю



заведующая
Детский сад №65
Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ
3 июля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4 | 4 | 20,3 | 134 | 0,3 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 2,3 | 2,6 | 18 | 105 | 0 |
| 2012 | 115 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,2 | 72 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 6 | | 3,5 | | 32 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,9 | 1,6 | 10,4 | 65 | 0,3 |
| 2008 | 433 | КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) | 200 | 0,3 | 0,2 | 6,1 | 28 | 0 |
| Итого | | | 416 | 8,2 | 9,3 | 45,9 | 303 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0,3 | | 17,8 | 73 | 2,7 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (вторая младшая группа) | 150 | 0,5 | 0,5 | 13,3 | 64 | 13,6 |
| Итого | | | 100 | 0,3 | | 17,8 | 73 | 2,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 3,8 | 7,2 | 9,7 | 121 | 5 |
| 2008 | 287 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ | 70 | 8,4 | 8,8 | 5,4 | 134 | 0,5 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,3 | 2,2 | 27,4 | 147 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 6,9 | 28 | 0 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21 | 101 | 0 |
| Итого | | | 610 | 19,8 | 18,6 | 70,4 | 531 | 5,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | 4,7 | 8,8 | 100 | 1 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) | 180 | | | 6 | 24 | 0 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕНАЯ | 80 | 5,7 | 6,7 | 35,1 | 223 | 0 |
| Итого | | | 260 | 11 | 11,4 | 43,9 | 323 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | | 1,2 | 7 | 5 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2,6 | 5,9 | 12,6 | 115 | 16,2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 7,9 | 32 | 0 |
| 2012 | 115 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25 | 118 | 0 |
| Итого | | | 450 | 6,9 | 6,2 | 46,7 | 272 | 21,2 |