

Итого	13,6	17	23,3	322	1,8
Всего	40,4	47	151,4	1196	18,3

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 заведующая  
 Детский сад №65  
 Ямбулатова Е. Н./

**МЕНЮ**  
 15 июля 2024 г.  
 Если 12 часов

шеф-повар \_\_\_\_\_ Сорокина А.А.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	1,9	3,1	16,4	103	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2	8,4	22,3	171	0
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,7	23	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>4,2</b>	<b>8</b>	<b>36,7</b>	<b>238</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,1	4,1	4,8	70	6,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,3	8,2	3	115	1,6
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2	3,2	12,9	90	6,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	110	1,6	4,3	12,3	95	6,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,2	25	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,4	19,4	93	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,9</b>	<b>46,3</b>	<b>393</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>								
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	1,5	11,7	66	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>5,9</b>	<b>20</b>	<b>160</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,5	1,4	2,5	25	1,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9	13,8	2,7	171	0,3
2012	214	ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики)	150	11,4	18,7	7,9	248	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,9	1,6	9	57	0,3
к/к	к/к	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики)	180	2,3	1,5	10,7	67	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,2	0,2	14,6	69	0



**МЕНЮ**  
15 июля 2024 г.  
**Сад 12 часов**

Итого	450	15,7	16,9	42,8	368	2,2
<b>Всего</b>	<b>46,3</b>	<b>55,1</b>	<b>193,5</b>	<b>1464</b>	<b>22,6</b>	

шеф-повар \_\_\_\_\_ Сорокина А.А.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,7	4,4	22,7	141	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	180	2	2,9	16,8	102	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2	0,2	13,7	65	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		5,5	0,1	50	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,7	31	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>4,8</b>	<b>10,1</b>	<b>44,2</b>	<b>287</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,3		17	70	2,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>17</b>	<b>70</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,5	5,6	5,7	90	7,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,1	10,3	4,7	144	2,1
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,1	3,9	14,9	103	7,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	1,7	3,7	14,3	98	7,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,4	34	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	0,5	24	116	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>17,5</b>	<b>20,3</b>	<b>57,7</b>	<b>487</b>	<b>16,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,5	107	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергии)	200			8,8	36	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8</b>	<b>7,8</b>	<b>31,8</b>	<b>232</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,6	1,7	3,3	31	1,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,1	13	3,1	166	0,3
2012	214	ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергии)	150	7,5	10	0,4	122	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,2	1,9	11,6	74	0,4
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергии)	200	0,4	0,3	9	40	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	50	3,8	0,3	24,8	117	0