

Утверждаю

заведующая
Детский сад №65
Янбулатова Е.Н./



МЕНЮ

17 января 2025 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ	150	3,50	4,10	17,82	122,45	0,38
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики)	150	2,29	4,53	18,65	124,50	0,08
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,23	1,56	0,00	19,29	0,04
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,61	1,21	9,18	54,38	0,26
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
Итого			370	8,59	11,18	41,64	302,44	0,68
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	3,49	5,06	6,31	85,83	7,75
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПТИЦЕЙ	160	10,18	14,37	16,13	234,44	8,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			500	16,32	19,78	45,85	427,65	16,21
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,27	20,19	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00
Итого			200	1,13	1,47	16,43	82,74	0,00
Ужин								
2012	41	ЯБЛОКИ С САХАРОМ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	449	ОЛАДЬИ	150	6,75	5,79	35,82	222,43	0,26
2012	449	ОЛАДЬИ (аллергики)	150	7,84	11,77	35,65	279,41	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,85	23,76	0,02
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			400	9,07	5,97	56,27	315,11	0,28
Всего				36,08	38,59	179,78	1 211,36	18,77

шеф-повар

Сорокина А.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 января 2025 г.

Сад 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ	180	4,05	4,82	21,72	146,85	0,43
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики)	180	2,47	3,53	18,90	117,27	0,12
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	30	2,13	0,17	14,07	66,38	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,89	0,05	44,36	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	2,04	2,60	0,00	32,06	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,73	1,34	10,17	60,05	0,29
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	200	0,18	0,00	8,85	36,13	0,00
Итого			422	9,98	13,82	46,01	349,70	0,78
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,30	0,00	16,56	68,23	2,48
Итого			100	0,30	0,00	16,56	68,23	2,48
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	4,29	6,30	7,56	105,97	9,28
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПТИЦЕЙ	200	12,77	18,93	19,41	299,15	10,18
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,67	30,67	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,29	0,44	21,04	101,23	0,00
Итого			610	20,35	25,67	55,68	537,02	19,46
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	6,04	23,16	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,69	2,20	16,73	93,74	0,00
Итого			230	1,69	2,20	22,77	116,90	0,00
Ужин								
2012	41	ЯБЛОКИ С САХАРОМ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	449	ОЛАДЬИ	150	6,75	6,35	36,04	228,48	0,24
2012	449	ОЛАДЬИ (аллергики)	150	5,40	6,89	34,10	219,82	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,65	31,07	0,02
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	50	3,46	0,28	22,80	107,57	0,00
Итого			450	10,33	6,63	66,49	367,12	0,26
Всего				42,65	48,32	207,51	1 438,97	22,98

шеф-повар _____



Сорокина А.А.