

Утверждаю

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

# МЕНЮ

26 июня 2025 г.

Если 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                         | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                            |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ             | 150   | 3,46              | 9,65    | 25,79            | 203,52                                   | 0,26                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)          | 150   | 2,05              | 8,19    | 23,46            | 175,09                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>МУКА ВЫСШ,СОРТ  | 30    | 2,22              | 0,18    | 14,60            | 68,92                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                 | 6     | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 180   | 4,60              | 3,40    | 14,39            | 108,63                                   | 0,42                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ<br>(аллергики)           | 180   | 2,35              | 1,46    | 10,67            | 66,73                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 366   | 10,31             | 17,36   | 54,82            | 418,47                                   | 0,68                  |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>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                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ   | 150   | 5,33              | 8,54    | 11,79            | 149,72                                   | 2,26                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ                             | 50    | 12,69             | 23,16   | 7,60             | 289,48                                   | 0,31                  |
| 2008                          | 81                  | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)                 | 50    | 12,41             | 28,73   | 7,13             | 336,59                                   | 0,26                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                            | 110   | 2,89              | 0,20    | 10,78            | 58,05                                    | 19,57                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 150   | 0,00              | 0,00    | 4,84             | 19,35                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ        | 40    | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 500   | 23,56             | 32,25   | 51,97            | 598,18                                   | 22,14                 |
| Полдник                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                           | 180   | 5,06              | 4,37    | 8,38             | 94,28                                    | 0,94                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ (аллергики) | 180   | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                    | 20    | 1,50              | 1,96    | 14,88            | 83,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 200   | 6,56              | 6,33    | 23,26            | 177,68                                   | 0,94                  |
| Ужин                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ИКРА ОВОЩНАЯ                               | 40    | 0,45              | 2,11    | 1,83             | 28,23                                    | 1,66                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ             | 150   | 4,30              | 4,51    | 27,39            | 167,42                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 180   | 0,10              | 0,00    | 5,04             | 20,55                                    | 0,02                  |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>МУКА ВЫСШ,СОРТ  | 30    | 2,22              | 0,18    | 14,60            | 68,92                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 400   | 7,07              | 6,80    | 48,86            | 285,12                                   | 1,68                  |
| Всего                         |                     |                                            |       | 48,47             | 62,93   | 198,50           | 1 562,87                                 | 27,04                 |

шеф-повар

Сорокина А.А.

Утверждаю

заведующая  
Детский сад №65  
Янбулатова Е.Н./

# МЕНЮ

26 июня 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                         | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                            |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ             | 180   | 3,44              | 4,79    | 20,47            | 138,29                                   | 0,23                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)          | 180   | 2,15              | 0,21    | 18,33            | 83,10                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>МУКА ВЫСШ,СОРТ  | 30    | 2,27              | 0,18    | 14,93            | 70,46                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                 | 6     | 0,03              | 5,71    | 0,06             | 51,77                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 200   | 1,98              | 1,63    | 10,42            | 64,91                                    | 0,31                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ<br>(аллергики)           | 200   | 0,24              | 0,16    | 6,74             | 29,41                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 416   | 7,72              | 12,31   | 45,88            | 325,43                                   | 0,54                  |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ       | 100   | 0,34              | 0,00    | 18,47            | 76,11                                    | 2,77                  |
| Итого                         |                     |                                            | 100   | 0,34              | 0,00    | 18,47            | 76,11                                    | 2,77                  |
| Обед                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ   | 180   | 5,87              | 6,60    | 13,52            | 138,80                                   | 2,67                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ                             | 70    | 7,41              | 13,95   | 2,40             | 164,54                                   | 0,31                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                            | 130   | 2,59              | 0,16    | 8,26             | 46,43                                    | 21,84                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 180   | 0,00              | 0,00    | 6,79             | 27,17                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ        | 50    | 3,23              | 0,43    | 20,70            | 99,58                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 610   | 19,10             | 21,14   | 51,67            | 476,52                                   | 24,82                 |
| Полдник                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                           | 200   | 5,57              | 4,80    | 9,22             | 103,65                                   | 1,03                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ (аллергики) | 200   | 0,00              | 0,00    | 6,63             | 26,47                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                    | 30    | 2,25              | 2,94    | 22,32            | 125,10                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 230   | 7,82              | 7,74    | 31,54            | 228,75                                   | 1,03                  |
| Ужин                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ИКРА ОВОЩНАЯ                               | 50    | 0,57              | 2,66    | 2,30             | 35,62                                    | 2,10                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ             | 150   | 4,29              | 3,27    | 27,38            | 156,25                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200   | 0,12              | 0,00    | 7,41             | 30,09                                    | 0,02                  |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>МУКА ВЫСШ,СОРТ  | 50    | 3,66              | 0,30    | 24,06            | 113,53                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 450   | 8,64              | 6,23    | 61,15            | 335,49                                   | 2,12                  |
| Всего                         |                     |                                            |       | 43,62             | 47,42   | 208,71           | 1 442,30                                 | 31,28                 |

шеф-повар

Сорокина А.А.