

Детский сад № 5

МЕНЮ

31 июля 2025 г.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,64	3,79	18,04	117,13	0,26
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,23	2,58	15,71	90,94	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,61	1,21	10,15	58,25	0,26
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,18	0,00	7,72	31,56	0,00
Итого			366	6,50	10,13	42,84	289,18	0,52
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,00	0,00	9,03	34,63	0,00
Итого			100	0,00	0,00	9,03	34,63	0,00
Обед								
2008	75	БОРЩ С ПТИЦЕЙ	150	2,79	4,08	6,40	74,19	7,42
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,46	7,77	12,46	150,60	14,56
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,36	17,49	84,13	0,00
Итого			500	12,98	12,21	43,13	336,01	21,98
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	180	0,00	0,00	6,78	27,09	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								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,65	1,04	3,12	24,87	2,55
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,85	2,08	21,94	125,57	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			400	7,82	3,30	46,64	247,65	2,57
Итого				33,86	31,97	164,90	1 085,15	26,01

AL

Сорокина А.А.

Утверждаю



заведующая

Детский сад №65

Янбулатова Е.Н./

МЕНЮ

31 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,12	5,51	21,59	148,88	0,30
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,48	3,93	18,78	116,47	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	30	2,35	0,19	15,42	72,78	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	6,65	0,06	60,31	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,82	1,41	11,24	65,30	0,30
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	200	0,18	0,00	7,76	31,75	0,00
Итого			416	7,33	13,76	48,31	347,27	0,60
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,00	0,00	9,03	34,63	0,00
Итого			100	0,00	0,00	9,03	34,63	0,00
Обед								
2008	75	БОРЩ С ПТИЦЕЙ	180	3,27	4,13	7,38	80,63	8,62
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,24	9,01	15,29	180,56	17,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,41	0,45	21,86	105,20	0,00
Итого			610	15,92	13,59	52,27	397,35	26,51
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,54	4,77	9,16	103,06	1,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			230	7,79	7,71	31,48	228,16	1,02
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,97	2,45	4,20	43,57	3,88
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,85	2,45	21,94	129,01	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,79	31,64	0,02
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ	50	3,86	0,31	25,41	119,94	0,00
Итого			450	9,80	5,21	59,34	324,16	3,90
его				40,84	40,27	200,43	1 331,57	32,03

шеф-повар

Сорокина А.А.