

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
(Салихова А.А.)



**МЕНЮ**  
**20 декабря 2023 г.**  
**Сад 10.5 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ <small>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180/7	6,42	7,87	31,29	222,30	0,46
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ. <small>(хлеб пшенич.формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	40/7/7	3,57	8,85	12,44	144,10	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,13	0,01	10,03	41,88	1,16
<b>Итого</b>			<b>438</b>	<b>10,12</b>	<b>16,73</b>	<b>53,76</b>	<b>408,28</b>	<b>1,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	200	0,80	0,80	19,61	94,06	20,01
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,61</b>	<b>94,06</b>	<b>20,01</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б <small>(куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)</small>	180	6,93	8,98	10,20	149,61	6,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) <small>(сметана 20% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2,59	8,08	14,11	140,44	9,32
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,63	0,27	21,96	92,70	180,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из баклажанов)</small>	50	0,85	6,65	2,55	74,00	3,50
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>14,31</b>	<b>24,42</b>	<b>70,02</b>	<b>558,73</b>	<b>198,82</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА <small>(творог жирный 18% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)</small>	100	16,28	23,08	20,81	358,78	0,20
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) <small>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)</small>	100	1,17	5,33	10,90	97,59	10,37
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>22,61</b>	<b>33,00</b>	<b>46,98</b>	<b>577,66</b>	<b>10,57</b>
<b>Всего</b>				<b>47,84</b>	<b>74,95</b>	<b>190,37</b>	<b>1 638,73</b>	<b>231,04</b>



Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
(Салихова А.А.)



**МЕНЮ**  
**20 декабря 2023 г.**  
**Ясли 10.5 часов**

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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	5,44	7,37	27,64	199,17	0,38
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/10/5	2,76	6,60	10,09	111,13	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода.питьевая, сахар песок, лимон)	150/8/3	0,07	0,00	7,93	32,63	0,59
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>8,27</b>	<b>13,97</b>	<b>45,66</b>	<b>342,93</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,83</b>	<b>47,16</b>	<b>10,04</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	7,07	9,73	10,69	158,83	6,09
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	2,87	8,24	15,84	150,14	9,98
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	175	0,59	0,24	16,17	80,55	72,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	40	0,68	5,32	2,04	59,20	2,80
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>13,86</b>	<b>23,88</b>	<b>61,70</b>	<b>530,30</b>	<b>90,87</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	105	17,00	24,34	21,96	377,57	0,20
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	105	1,18	5,98	11,58	106,16	10,46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>23,48</b>	<b>35,02</b>	<b>48,84</b>	<b>606,73</b>	<b>10,66</b>
<b>Всего</b>				<b>46,01</b>	<b>73,27</b>	<b>166,03</b>	<b>1 527,12</b>	<b>112,56</b>