

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
Салихова А.А./



**МЕНЮ**  
**12 января 2024 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>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	140/10	3,32	5,40	23,46	155,78	0,24
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	1,95	6,35	12,61	115,31	0,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	150	2,17	2,27	16,10	93,70	0,11
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>7,44</b>	<b>14,02</b>	<b>52,17</b>	<b>364,79</b>	<b>0,35</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	95	0,85	0,19	7,66	40,64	56,71
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,85</b>	<b>0,19</b>	<b>7,66</b>	<b>40,64</b>	<b>56,71</b>
<b>Обед</b>								
2012	110	СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, морковь)	160	11,51	10,29	8,85	173,91	0,49
2008	304	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь)	80	4,66	5,65	4,36	87,30	6,75
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	20,78	83,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>19,06</b>	<b>16,32</b>	<b>51,46</b>	<b>429,77</b>	<b>8,74</b>
<b>Полдник</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (мука пшеничная высш. сорт, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,05	5,65	22,54	166,05	0,73
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая)	150	0,63	0,04	6,19	28,13	0,20
2012	467	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	65	6,46	2,75	28,77	165,34	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,14</b>	<b>8,44</b>	<b>57,50</b>	<b>359,52</b>	<b>0,93</b>
<b>Всего</b>				<b>40,49</b>	<b>38,97</b>	<b>168,79</b>	<b>1 194,72</b>	<b>66,73</b>

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
Салихова А.А./

# МЕНЮ

12 января 2024 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,63	9,80	18,06	174,99	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>5,60</b>	<b>18,17</b>	<b>28,99</b>	<b>301,96</b>	<b>0,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>10,30</b>	<b>50,32</b>	<b>9,76</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	6,32	13,29	7,58	175,15	0,54
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б\к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	55	7,29	13,65	4,95	171,69	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	115	1,82	8,35	14,47	140,53	7,28
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,30	0,04	0,93	5,21	3,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>547</b>	<b>18,77</b>	<b>35,68</b>	<b>45,70</b>	<b>578,97</b>	<b>11,62</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	135/5	5,29	8,63	33,98	234,55	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>5,68</b>	<b>8,63</b>	<b>34,79</b>	<b>239,36</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего</b>				<b>30,83</b>	<b>62,87</b>	<b>119,78</b>	<b>1 170,61</b>	<b>21,54</b>



**МЕНЮ**  
**12 января 2024 г.**  
**Сад 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>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ <small>(крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	170/10	4,04	7,03	28,64	194,34	0,29
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	30/10	1,56	5,62	10,09	97,23	0,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ <small>(кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,68	2,80	19,86	115,62	0,14
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,28</b>	<b>15,45</b>	<b>58,59</b>	<b>407,19</b>	<b>0,43</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН <small>(апельсин)</small>	100	0,90	0,20	8,11	43,04	60,06
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,11</b>	<b>43,04</b>	<b>60,06</b>
<b>Обед</b>								
2012	110	СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ <small>(куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, морковь)</small>	200	14,47	12,79	12,74	223,81	0,69
2008	304	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь)</small>	100	5,98	5,48	5,76	96,88	8,11
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>24,16</b>	<b>18,76</b>	<b>68,76</b>	<b>542,00</b>	<b>11,30</b>
<b>Полдник</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая)</small>	200	0,78	0,05	7,59	34,50	0,24
2012	467	БУЛОЧКА <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small>	50	0,52	0,32	6,20	29,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>4,72</b>	<b>3,31</b>	<b>26,81</b>	<b>157,24</b>	<b>0,84</b>
<b>Всего</b>				<b>38,06</b>	<b>37,72</b>	<b>162,27</b>	<b>1 149,47</b>	<b>72,63</b>