

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
/Погарская О.П./



МЕНЮ
4 июля 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	7,5	20,1	168	1,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/5/5	2,2	5,5	7,5	89	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	19,4	114	0,1
Итого			360	9,5	15,8	47	371	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
Итого			250	1,1	0,7	24,6	114	17
Обед								
2012	62	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	150	6,1	7,4	8,6	126	5,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,2	6	16,8	131	7,7
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	40	0,7	5,3	2	59	2,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,2		10	42	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			527	11,8	19,1	54,4	440	17,21
Полдник								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	80	13,1	5	2,1	107	0,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	22	93	180
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			290	16	8,2	46,4	325	180,1
Всего				38,4	43,8	172,4	1250	215,91

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
/Погарская О.П./**МЕНЮ**

4 июля 2023 г.

Сад 10.5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180/7	5,5	9,2	24,5	204	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,9	7,3	10,1	119	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	20	116	0,1
Итого			411	11,1	19,3	54,6	439	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			350	1,6	1	34,5	159	23
Обед								
2012	62	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	180	7	9,3	10,1	153	6,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,8	8,8	21,5	178	10
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	60	1	8	3,1	89	4,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200/15/10	0,2		10,8	45	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			645	14,3	26,5	66,7	567	22,11
Полдник								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	16,4	6,4	2,9	135	0,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			330	19,4	9,6	49,6	363	200,2
Всего				46,4	56,4	205,4	1528	246,11

Утверждаю



Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
/Погарская О.П./

МЕНЮ

4 июля 2023 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,7	9,9	18	175	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40/5	1,6	8,4	10,1	122	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
Итого			380	5,7	18,3	28,9	301	0,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,3		0,6	4	0,1
Итого			247	0,7	0,4	10,1	50	9,8
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная)	150	4,4	12,6	5	151	7,5
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,3	37,6	21,9	438	8
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,3		0,9	5	3,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
Итого			547	11	50,6	45,6	680	19,3
Полдник								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт)	120	3,3	9,9	12,9	156	21,9
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
Итого			300	3,7	9,9	13,7	160	22
Всего				21,1	79,2	98,3	1191	51,2