

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**18 января 2024 г.**  
**Сад 10.5 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012		<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,95	7,49	10,09	119,95	0,02
2012	396	<b>КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b> (какао-порошок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	3,41	3,59	20,70	129,44	0,15
2008	189	<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,60	6,20	20,70	157,00	1,00
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>10,96</b>	<b>17,28</b>	<b>51,49</b>	<b>406,39</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>АПЕЛЬСИН</b> (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	111	<b>СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б</b> (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	12,99	11,45	11,86	202,25	0,62
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, ооль йодированная)	150	5,67	3,76	11,90	104,51	6,32
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,13	0,01	11,06	46,06	1,24
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b> (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,52	1,11	3,82	27,86	2,00
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>22,62</b>	<b>16,77</b>	<b>59,84</b>	<b>482,66</b>	<b>10,18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,37	7,62	31,26	219,74	0,46
2012	467	<b>БУЛОЧКА</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	4,88	4,99	34,02	200,39	0,00
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 1,5% жирности)	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>14,25</b>	<b>14,86</b>	<b>69,78</b>	<b>492,13</b>	<b>1,51</b>
<b>Всего</b>				<b>48,73</b>	<b>49,11</b>	<b>189,21</b>	<b>1 424,18</b>	<b>72,86</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**18 января 2024 г.**  
**Ясли 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>								
2012		<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/5/5	2,20	5,52	7,57	88,98	0,01
2012	396	<b>КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b> (какао-порошок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	170	3,00	3,10	17,38	110,08	0,13
2008	189	<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,45	6,00	20,03	151,92	0,97
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,65</b>	<b>14,62</b>	<b>44,98</b>	<b>350,98</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>АПЕЛЬСИН</b> (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	111	<b>СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б</b> (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	155	11,17	9,89	9,48	171,44	0,53
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	4,92	3,27	10,29	90,42	5,43
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,08	0,01	8,30	34,58	0,95
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b> (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,52	1,71	4,42	35,64	2,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>19,34</b>	<b>15,23</b>	<b>49,45</b>	<b>413,66</b>	<b>8,91</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,41	6,57	26,94	188,95	0,38
2012	467	<b>БУЛОЧКА</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	5,54	5,99	30,36	197,19	0,00
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 1,5% жирности)	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>13,95</b>	<b>14,81</b>	<b>61,80</b>	<b>458,14</b>	<b>1,43</b>
<b>Всего</b>				<b>43,79</b>	<b>44,85</b>	<b>163,89</b>	<b>1 283,42</b>	<b>68,16</b>

## МЕНЮ

18 января 2024 г.

### Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.н. формовой мука высш.сорт)	40/5	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>380</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>								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, кури потрош. 1 категории)	150	10,06	9,14	7,45	152,11	0,70
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина блк, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	140	4,50	12,72	9,92	172,29	5,02
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)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>547</b>	<b>17,90</b>	<b>22,25</b>	<b>36,07</b>	<b>416,00</b>	<b>9,52</b>
<b>Полдник</b>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40/5	1,37	8,43	8,56	115,59	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>380</b>	<b>5,36</b>	<b>13,03</b>	<b>47,07</b>	<b>326,40</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего</b>				<b>29,64</b>	<b>53,84</b>	<b>122,43</b>	<b>1 094,68</b>	<b>19,44</b>