

Утверждаю

Заведующая

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



**МЕНЮ**  
29 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	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	145/5	3,52	3,85	22,50	138,83	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	40/5/5	3,77	9,48	12,97	152,70	0,02
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,51	0,21	14,28	70,92	62,84
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>7,80</b>	<b>13,54</b>	<b>49,75</b>	<b>362,45</b>	<b>62,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	66	0,33	0,07	6,44	27,95	1,30
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>96</b>	<b>2,10</b>	<b>1,48</b>	<b>28,94</b>	<b>137,75</b>	<b>1,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ <small>(говядина б\к, макаронные изделия высш. сорт, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)</small>	150	4,22	3,80	7,15	79,91	0,50
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ <small>(рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)</small>	40/10	8,45	1,93	3,93	67,04	1,10
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	2,64	3,81	27,71	155,69	0,00
2008	51	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	30	0,40	2,89	2,19	36,79	2,66
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,00	0,00	17,97	71,87	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>18,36</b>	<b>12,78</b>	<b>75,91</b>	<b>492,88</b>	<b>4,26</b>
<b>Полдник</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	100	3,10	5,00	13,40	112,00	1,00
2012	467	БУЛОЧКА <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small>	60	5,19	1,76	28,89	151,81	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>12,51</b>	<b>10,40</b>	<b>49,27</b>	<b>342,38</b>	<b>1,78</b>
<b>Всего</b>				<b>40,77</b>	<b>38,20</b>	<b>203,87</b>	<b>1 335,46</b>	<b>70,20</b>

Утверждаю



Заведующая

МБДОУ «Белозерский детский сад»

Салихова А.А./

# МЕНЮ

29 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>								
2012	93	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	155/5	1,12	8,13	6,92	105,35	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. 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>385</b>	<b>3,09</b>	<b>16,50</b>	<b>17,85</b>	<b>232,32</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	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б (макаронные изделия высш. сорт, картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	150	4,57	2,97	8,54	79,06	0,86
2008	281	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЙ) (говядина б/к, вода питьевая, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	60	8,13	6,98	0,00	95,22	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	135	2,60	0,52	20,59	97,76	18,72
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,29	9,73	0,90	92,25	1,49
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>610</b>	<b>18,63</b>	<b>20,55</b>	<b>47,80</b>	<b>450,68</b>	<b>21,15</b>
<b>Полдник</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130/5	6,10	9,58	27,49	220,45	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>315</b>	<b>6,49</b>	<b>9,58</b>	<b>28,30</b>	<b>225,26</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего</b>				<b>28,99</b>	<b>47,02</b>	<b>104,25</b>	<b>958,58</b>	<b>31,07</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**29 января 2024 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>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	180/10	3,30	5,89	21,00	150,29	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/5/6	2,91	7,24	10,09	117,55	0,02
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,60	0,24	18,17	88,64	72,50
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>6,81</b>	<b>13,37</b>	<b>49,26</b>	<b>356,48</b>	<b>72,52</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	70	0,35	0,07	6,93	30,10	1,40
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,12</b>	<b>1,48</b>	<b>29,43</b>	<b>139,90</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, макаронные изделия высш. сорт, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)	180	5,03	4,34	9,08	95,50	0,65
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	50/10	9,83	2,42	4,45	79,38	1,30
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,09	4,45	32,34	181,63	0,00
2008	51	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,67	5,08	3,61	63,36	4,64
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	20,87	83,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>21,93</b>	<b>16,73</b>	<b>91,55</b>	<b>605,29</b>	<b>6,59</b>
<b>Полдник</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,65	7,50	20,10	168,03	1,50
2012	467	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	4,08	0,87	28,36	137,33	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,36</b>	<b>13,22</b>	<b>57,77</b>	<b>410,12</b>	<b>2,54</b>
<b>Всего</b>				<b>45,22</b>	<b>44,80</b>	<b>228,01</b>	<b>1 511,79</b>	<b>83,05</b>