

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
Салихова А.А./**МЕНЮ**  
**11 декабря 2023 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	5,8	5,5	21,7	160	0,6
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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	17,4	104	0,5
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>11,8</b>	<b>15,2</b>	<b>49,2</b>	<b>383</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>37,2</b>	<b>190</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б (крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	180	12,2	10,2	9,4	180	3,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	3,6	20,1	125	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ (говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	15,9	18,2	1	230	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			28,2	113	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>34,7</b>	<b>32,4</b>	<b>80,3</b>	<b>753</b>	<b>5,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	100/5	5,7	5,8	29,5	192	0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,2	4,4	25,5	150	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>10,9</b>	<b>11,2</b>	<b>59,2</b>	<b>382</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>60,5</b>	<b>61,9</b>	<b>225,9</b>	<b>1708</b>	<b>9,9</b>

Утверждаю

Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

/Салихова А.А./

# МЕНЮ

11 декабря 2023 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	160	5,2	4,9	19,2	143	0,6
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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,2	15,2	92	0,5
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>10,2</b>	<b>12,6</b>	<b>41,9</b>	<b>324</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>2,8</b>	<b>3</b>	<b>32,2</b>	<b>168</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б (крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	150	10,2	8,5	7,6	148	2,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,4	3,3	15,4	101	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ (говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	11,7	13,6	0,7	172	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			24,8	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>27,1</b>	<b>25,8</b>	<b>65,9</b>	<b>606</b>	<b>4,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	105/5	6,1	5,8	29,8	195	0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,2	4,4	25,5	150	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>11,3</b>	<b>11,2</b>	<b>59,5</b>	<b>385</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>52,6</b>	<b>199,5</b>	<b>1483</b>	<b>8,2</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

11 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155/5	5,4	8,8	34,3	237	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
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>7,4</b>	<b>17,2</b>	<b>45,2</b>	<b>363</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>50</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная)	150/25	5,5	12,4	3,6	147	1,72
2008	146	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное)	115	3,2	26,4	22,8	339	8
2008	314	КОТЛЕТЫ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ (масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, лук репчатый)	65	11,4	19,5	0,7	224	0,3
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,3	9,7	0,9	92	1,5
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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>23,4</b>	<b>68,4</b>	<b>45,8</b>	<b>888</b>	<b>11,62</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	105/5	4,3	8,6	27	201	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,3		0,6	4	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>8,6</b>	<b>27,6</b>	<b>205</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>36,1</b>	<b>94,6</b>	<b>128,7</b>	<b>1506</b>	<b>21,62</b>