

Утверждаю



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

МЕНЮ
28 июля 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		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,6	6,8	26	180	0,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	20/5	1,1	4,2	7,5	73	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,7	19,6	114	0,1
Итого			360	7,3	13,7	53,1	367	0,3
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	70	15
Итого			250	1,1	0,7	24,6	113	17
Обед								
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)	155	11,2	10	9,4	172	0,5
2008	304	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь)	100	6,1	5,8	5,3	99	8,2
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	4	1,2	42	7,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			24,8	99	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			515	20,3	20,2	57,7	494	15,9
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	130/10	6,1	7,9	21,6	183	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,5	58	0
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			350	7,1	9	59,3	347	0
Всего				35,8	43,6	194,7	1321	33,2

МЕНЮ

28 июля 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		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ <small>(крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180/7	4,2	7,4	30,2	204	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	30/7	1,5	5,8	10,1	99	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ <small>(кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,6	2,8	19,8	115	0,1
Итого			404	8,3	16	60,1	418	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			350	1,6	1	34,5	159	23
Обед								
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>	175	12,7	11,4	11,5	199	0,5
2008	304	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь)</small>	130	7,9	7	7,6	125	10,5
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ <small>(томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	0,6	3,8	2,2	46	3,9
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	200			28,1	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			615	24,5	22,6	70,6	584	14,9
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ <small>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	150/15	6,9	8,8	24,2	205	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,2	0,1	16,1	65	0
2008		ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			395	7,9	9,9	63,5	376	0
Всего				42,3	49,5	228,7	1537	38,3