



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

## МЕНЮ

26 марта 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>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ <small>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180/7	6,37	7,72	31,04	219,76	0,46
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	40/7/7	3,64	9,20	12,40	147,43	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,12	0,01	10,00	41,71	1,13
<b>Итого</b>			<b>438</b>	<b>10,13</b>	<b>16,93</b>	<b>53,44</b>	<b>408,90</b>	<b>1,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,81</b>	<b>47,06</b>	<b>10,01</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б <small>(куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)</small>	180	6,92	9,39	9,98	152,29	5,99
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) <small>(сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2,58	7,96	14,03	139,01	9,29
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,63	0,27	21,96	92,70	180,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из баклажанов)</small>	50	0,85	6,65	2,55	74,00	3,50
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>14,29</b>	<b>24,71</b>	<b>69,72</b>	<b>559,98</b>	<b>198,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	100	19,24	14,12	20,57	289,98	0,20
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) <small>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	100	1,17	5,02	10,56	93,29	10,31
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>25,57</b>	<b>23,73</b>	<b>46,40</b>	<b>504,56</b>	<b>10,51</b>
<b>Всего</b>				<b>50,39</b>	<b>65,77</b>	<b>179,37</b>	<b>1 520,50</b>	<b>220,91</b>

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
(Салихова А.А.)**МЕНЮ**

26 марта 2024 г.

Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	5,44	7,37	27,64	199,17	0,38
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/10/5	2,76	6,60	10,09	111,13	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/8/3	0,07	0,00	7,93	32,63	0,59
Итого			361	8,27	13,97	45,66	342,93	0,99
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
Итого			95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	7,07	9,73	10,62	158,51	6,06
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	2,86	8,24	15,84	150,12	9,98
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	175	0,59	0,24	16,17	80,55	72,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	40	0,68	5,32	2,04	59,20	2,80
Итого			595	13,85	23,88	61,63	529,96	90,84
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	105	19,91	15,61	22,15	312,58	0,20
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	105	1,18	5,98	11,62	106,34	10,47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			450	26,39	26,29	49,07	541,92	10,67
Всего				48,89	64,52	165,68	1 459,50	112,01

Утверждаю



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

# МЕНЮ

26 марта 2024 г.

## Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептур	№ 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
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш. сорт)	35/5	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>375</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
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,49</b>	<b>45,51</b>	<b>9,68</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа гречневая ядрица, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	150	4,38	12,67	8,78	166,67	4,28
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	125	2,08	8,29	12,99	135,05	5,62
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)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>502</b>	<b>9,80</b>	<b>21,35</b>	<b>40,47</b>	<b>393,32</b>	<b>13,70</b>
<b>Полдник</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,32	8,50	27,43	203,70	0,00
2008	429	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>4,32</b>	<b>8,50</b>	<b>27,43</b>	<b>203,70</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>20,11</b>	<b>48,41</b>	<b>106,38</b>	<b>944,49</b>	<b>23,46</b>