

МЕНЮ

6 июня 2023 г.

Ясли 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (крупя гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/7	6,6	6,9	26,1	193	1
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	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	19,4	114	0,1
Итого			367	11,4	15,2	53	396	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	59,9
Итого			250	1,7	0,4	23	108	62,9
Обед								
2012	111	СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)	155	11,2	11,3	10	185	0,5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	5	3,2	10,3	90	5,5
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,5	6,1	1,8	64	10,9
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,2		10	42	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			565	19,5	21	49,1	463	18,01
Полдник								
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	5,2	6,5	25,2	182	0,4
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая)	55	4,9	4,6	28,9	177	0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,8	97	2,7
Итого			385	10,2	11,2	77,9	456	3,1
Всего				42,8	47,8	203	1423	85,11

Утверждаю



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

МЕНЮ

6 июня 2023 г.
Сад 10.5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180/7	7,8	8,2	31	230	1,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/6/7	2,9	7,1	10,1	117	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	19,9	116	0,1
Итого			410	13,3	18,1	61	463	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	1,1	0,2	22,7	97	4,5
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	119,9
Итого			350	2,9	0,6	38,9	183	124,4
Обед								
2012	111	СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)	180	13,1	12,8	11,8	215	0,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	5,8	3,8	12,1	105	6,3
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,5	6,1	1,7	64	10,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,2		11	46	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			640	22,9	23,1	57,8	532	18,91
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,4	7,9	31,2	222	0,5
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая)	60	5	4,9	34,3	202	0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1	0,1	26,4	108	3
Итого			440	11,5	12,9	91,9	532	3,5
Всего				50,6	54,7	249,6	1710	148,11