

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,2	6,4	30,2	195	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	3	7,5	10,1	121	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	19,7	115	0,1
Итого			404	9,8	16,7	60	431	0,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			200	0,8	0,8	19,6	94	20
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина блк, лук репчатый, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6,3	6,1	12,5	130	6,4
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,5	6,9	38,8	252	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина блк, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	80	12,4	12,1	4,1	175	1,8
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,6	3,1	5,9	55	6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,1	65	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	31,3	28,7	98,6	779	14,2
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 20% жирности)	65	7,3	10,3	7,1	152	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	200	8,3	10,2	24	222	0
Итого			465	15,8	20,5	56,8	479	13,1
Всего				57,7	66,7	235	1783	47,7

Утверждаю



Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

Салихова А.А./

МЕНЮ

14 декабря 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,5	5,5	25,3	166	0,2
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			360	8,3	13,8	52,2	369	0,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70	15
Итого			150	0,6	0,6	14,7	70	15
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,3	4,7	10,3	105	5,2
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,4	6	33,6	218	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	9,2	9,5	3	135	1,3
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,4	2,4	4,3	42	4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,5	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			600	25,1	23,1	82,7	640	10,5
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 20% жирности)	70	7,7	11,2	6,7	159	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150	8,5	10,4	24	224	0
Итого			400	16,4	21,6	53,8	478	11,8
Всего				50,4	59,1	203,4	1557	37,6

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 декабря 2023 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ, РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенично-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
Итого			380	5,6	13	48,6	332	0,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	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
Итого			247	0,7	0,4	10,1	50	9,8
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированное)	155	4,7	12,8	11,4	179	5,6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	125	2,4	8,6	18,9	162	9,5
2012	277	ГУЛЯЦ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	70	9,4	15,2	7,6	204	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. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
Итого			615	19,8	46,7	56,6	723	17
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,7	9,9	18	175	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
Итого			310	4,1	9,9	18,8	179	0,1
Всего				30,2	70	134,1	1284	27