

Утверждаю



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

МЕНЮ
11 марта 2024 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	8,47	6,70	38,27	246,90	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	50/7/6	4,28	10,76	14,77	173,56	0,02
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00
Итого			418	15,65	19,96	77,84	554,46	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	70	0,35	0,07	6,93	30,10	1,40
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,35	125,27	0,00
Итого			100	2,60	3,01	29,28	155,37	1,40
Обед								
2012	66	ЩИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности)	180	3,96	6,87	6,21	103,38	10,38
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	150	17,90	13,70	27,70	306,00	11,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180	0,00	0,00	21,01	84,01	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,95	4,46	3,86	59,60	3,51
Итого			610	26,12	25,47	79,98	654,97	24,89
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	60/5	3,56	3,46	18,24	118,13	0,00
2012	491	ПОВИДЛО ЯГОДНОЕ (повидло)	15	0,06	0,00	9,68	38,96	0,03
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	180	0,00	0,00	25,49	101,96	0,00
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,16	5,03	23,50	155,13	0,18
Итого			410	7,78	8,49	76,91	414,18	0,21
Всего				52,15	56,93	264,01	1 778,98	27,52



Утверждаю

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

МЕНЮ

11 марта 2024 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/8	8,43	7,21	38,13	250,75	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/10/6	2,21	5,54	7,57	89,16	0,01
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,19	2,61	11,83	84,49	0,48
Итого			344	13,83	15,36	57,53	424,40	0,49
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	65	0,33	0,07	6,44	27,95	1,30
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			95	2,58	3,01	28,76	153,05	1,30
Обед								
2012	66	ЩИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности)	150	3,40	5,26	5,09	81,76	8,69
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	70	8,34	6,38	12,90	142,50	5,12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150	0,00	0,00	16,95	67,74	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,77	3,59	3,11	48,05	2,83
Итого			450	15,16	15,58	55,01	421,63	16,64
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	70/5	4,13	4,00	20,86	135,68	0,00
2012	491	ПОВИДЛО ЯГОДНОЕ (повидло)	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	145	0,00	0,00	20,78	83,08	0,00
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,61	4,00	20,27	130,69	0,16
Итого			360	7,78	8,00	68,31	375,21	0,18
Всего				39,35	41,95	209,61	1 374,29	18,61

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



МЕНЮ

11 марта 2024 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130/5	6,10	9,58	27,49	220,45	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/5	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
Итого			360	8,07	17,95	38,42	347,42	0,08
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			247	0,78	0,39	10,30	50,32	9,76
Обед								
2008	84	ЩИ НА М/Б (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина бл)	150	2,42	1,47	3,08	35,54	6,58
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый)	55	14,95	3,82	0,42	96,46	9,54
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	125	2,38	8,47	19,05	162,19	9,60
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
Итого			557	23,09	14,15	41,25	385,79	29,52
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130/5	3,63	9,80	18,06	174,99	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			315	4,02	9,80	18,87	179,80	0,08
Всего				35,96	42,29	108,84	963,33	39,44