

Утверждаю

Заведующая

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



МЕНЮ
3 августа 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								
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)	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)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
Итого			250	1,1	0,7	24,6	114	17
Обед								
2012	111	СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	11	9,8	9,7	170	0,5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	5	3,2	10,2	90	5,5
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,5	0,1	1,9	12	12,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,2		10	42	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржено-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			550	19,3	13,5	48,8	396	19,61
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
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,7		28,6	118	0,2
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
Итого			385	10,8	11,1	82,7	477	0,6
Всего				42,6	40,5	209,1	1383	38,31

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 августа 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								
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)	30/7/7	2,9	7,4	10,1	121	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	20	117	0,1
Итого			411	13,4	18,4	61,1	468	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	225	1,1	0,2	22,8	97	4,5
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			425	1,9	1	42,4	191	24,5
Обед								
2012	111	СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	12,8	11,5	11,9	202	0,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	5,8	3,8	12	105	6,3
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	70	0,8	0,1	2,7	17	17,6
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. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			650	22,9	15,8	58,8	472	25,71
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	7,7	31,6	222	0,4
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,8		32	132	0,2
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	5,2	34,1	203	0
Итого			440	12,2	12,9	97,7	557	0,6
Всего				50,4	48,1	260	1688	52,11