

Утверждаю

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



МЕНЮ
17 января 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)</small>	130	4,32	3,41	16,59	114,99	0,48
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	20/5/5	2,20	5,52	7,57	88,98	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	165/15	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00
Итого			340	6,70	9,02	37,66	257,97	0,49
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	65	0,33	0,07	6,44	27,95	1,30
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	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	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б <small>(крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)</small>	145	10,18	8,53	7,60	148,02	2,88
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	2,69	3,32	17,13	109,18	0,00
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ <small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	9,84	10,86	0,56	139,09	0,26
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,00	0,00	20,78	83,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
Итого			535	25,68	23,10	63,71	566,15	5,14
Полдник								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ <small>(рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	60	9,82	4,31	2,12	86,54	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,49	0,20	14,30	70,35	60,00
Итого			260	13,62	4,95	37,62	258,87	60,13
Всего				48,58	40,08	167,75	1 236,04	67,06

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

МЕНЮ

17 января 2024 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155/5	5,39	8,63	34,27	236,49	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	40/5	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			385	7,36	17,00	45,20	363,46	0,08
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	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	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <small>(лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная)</small>	150/25	5,39	12,27	3,45	145,81	1,70
2008	146	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ <small>(картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное)</small>	115	3,14	26,20	22,65	339,29	7,94
2008	314	КОТЛЕТЫ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ <small>(масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, лук репчатый)</small>	65	11,49	19,49	0,67	223,76	0,34
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ <small>(огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)</small>	45	0,29	9,73	0,90	92,25	1,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			620	23,35	68,04	45,44	887,50	11,55
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ <small>(мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	105/5	4,24	8,50	27,20	202,15	0,00
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			260	4,63	8,50	28,01	206,96	0,08
Всего				36,12	93,93	128,95	1 508,24	21,47

Утверждаю

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



МЕНЮ
17 января 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)</small>	180	5,87	5,40	21,92	160,64	0,66
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	30/7/7	2,95	7,48	10,09	119,79	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	165/15	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00
Итого			404	9,00	12,97	45,51	334,43	0,68
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	70	0,35	0,07	6,93	30,10	1,40
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			100	2,60	3,01	29,25	155,20	1,40
Обед								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б <small>(крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)</small>	180	12,23	10,29	9,64	180,27	3,50
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,15	3,73	20,11	126,64	0,00
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ <small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	13,80	15,88	0,83	201,12	0,40
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	25,42	101,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
Итого			650	32,81	30,38	77,88	716,91	5,90
Полдник								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ <small>(рыба минтай филе, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	60	9,68	3,75	1,71	79,40	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	55	3,65	0,49	23,38	112,50	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,70	0,30	24,40	103,00	200,00
Итого			315	14,03	4,54	49,49	294,90	200,13
Всего				58,44	50,90	202,13	1 501,44	208,11