

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 июня 2023 г.
Ясли 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								
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>	160	5,2	4,9	19,2	143	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	20/5/5	2,2	5,5	7,5	89	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ <small>(кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,6	2,8	19,4	114	0,1
Итого			370	10	13,2	46,1	346	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			250	1,2	0,6	24,7	112	13
Обед								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б <small>(крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, говядина б/к, соль йодированная)</small>	145	10,1	8	7,6	143	2,8
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	2,4	3,3	15,4	101	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ <small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	11,7	13,6	0,7	172	0,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ <small>(капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,7	2,5	3,8	42	10,1
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, сахар песок, вода питьевая)</small>	180			24,8	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			565	27,5	27,8	69,3	640	13,3
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ <small>(мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)</small>	105/5	6,1	5,8	29,8	195	0
2008	435	РЯЖЕНКА <small>(ряженка 2,5% жирности)</small>	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			240	9,9	7,8	57,2	341	0,5
Всего				48,6	49,4	197,3	1439	27,5

Утверждаю



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

МЕНЮ
5 июня 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	5,9	5,4	22	160	0,6
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			403	11,4	15,3	52	393	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			350	1,6	1	34,5	159	23
Обед								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б (крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, говядина б/к, соль йодированная)	175	12	9,5	9,4	173	3,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	3,6	20,2	126	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ (говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	15,8	18,4	1	233	0,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1	3	5	53	15,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			28,2	113	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			695	35,2	34,9	85	800	19,2
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	100/5	5,8	5,5	29,4	190	0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			235	9,6	7,5	56,8	336	0,5
Всего				57,8	58,7	228,3	1688	43,4