

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 марта 2024 г.
Сад 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								
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,97	7,56	10,09	120,68	0,02
2012	396	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (какао-порошок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	3,45	3,60	20,64	129,59	0,15
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,60	6,20	20,70	157,00	1,00
Итого			399	11,02	17,36	51,43	407,27	1,17
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
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	13,02	11,45	11,92	202,60	0,62
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	5,69	3,78	11,89	104,76	6,32
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,13	0,01	11,14	46,40	1,24
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,52	1,18	3,90	28,82	2,00
Итого			630	22,67	16,86	60,05	484,56	10,18
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	6,39	7,62	31,24	219,73	0,46
2012	467	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	4,82	5,02	34,23	201,15	0,00
2008		ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	150	3,00	2,25	4,50	72,07	1,05
Итого			390	14,21	14,89	69,97	492,95	1,51
Всего				48,30	49,51	191,26	1 431,81	22,87

Утверждаю



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

МЕНЮ
20 марта 2024 г.
Ясли 10.5 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/5/5	2,20	5,52	7,57	88,98	0,01
2012	396	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (какао-порошок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	170	2,86	3,05	17,75	110,41	0,13
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,45	6,00	20,03	151,92	0,97
Итого			350	9,51	14,57	45,35	351,31	1,11
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,27	44,46	9,46
Итого			95	0,38	0,38	9,27	44,46	9,46
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	11,02	9,70	9,70	170,12	0,51
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	4,84	3,20	10,30	89,76	5,47
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,10	0,01	8,75	36,40	0,95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,52	1,29	4,03	30,34	2,02
Итого			520	19,13	14,55	49,74	408,20	8,95
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	5,28	6,54	25,34	181,77	0,38
2012	467	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	4,96	4,58	29,07	177,04	0,00
2008		ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05
Итого			355	13,24	13,37	58,91	430,81	1,43
Всего				42,26	42,87	163,27	1 234,78	20,95



МЕНЮ

20 марта 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								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,63	9,80	18,06	174,99	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			380	5,60	18,17	28,99	301,96	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								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, кури потрош. 1 категории)	150	10,06	9,14	7,45	152,11	0,70
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135	4,42	12,71	9,21	168,92	4,66
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,30	0,04	0,93	5,21	3,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			542	17,82	22,24	35,36	412,63	9,16
Полдник								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40/5	1,37	8,43	8,56	115,59	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			380	5,36	13,03	47,07	326,40	0,08
Всего				29,56	53,83	121,72	1 091,31	19,08