

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

/Погарская О.И.

МЕНЮ

21 июня 2023 г.

Ясли 10.5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. 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	
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	
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	
Итого			367	11,4	15,2	53	396	
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	
Итого			250	1,1	0,7	24,6	114	
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	
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	5	3,2	10,3	90	
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,5	0,1	1,9	12	1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,2		10	42	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	
Итого			550	19,3	13,5	48,9	396	19
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	
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,7		28,6	118	
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	
Итого			385	10,8	11,1	82,7	477	
Всего				42,6	40,5	209,2	1383	38



Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

Погарская О.П.

МЕНЮ
21 июня 2023 г.
Сад 10.5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (крупя 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)	30/6/7	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
Итого			410	13,3	18,1	61	463	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	1,1	0,2	22,7	97	4,5
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			350	1,9	1	42,3	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	12,9	11,4	11,6	201	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	5,8	3,8	12,1	105	6
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	70	0,8	0,1	2,7	17	17
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,2		11	46	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого			650	23	15,7	58,6	471	25,7
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	7,9	31,2	222	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,8		32	132	0
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	4,9	34,3	202	
Итого			440	12,2	12,8	97,5	556	0
Всего				50,4	47,6	259,4	1681	52,2