

Утверждаю



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

МЕНЮ
26 июля 2023 г.
Ясли 10.5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	5,3	7,5	27,7	199	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/6/5	2,5	6,7	8	102	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	20,3	118	0,1
Итого			360	10,5	17	56	419	0,5
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	70	15
Итого			250	1,1	0,7	24,6	113	17
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	5,8	8,8	8,4	135	4,9
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 20% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,3	7,9	12,2	129	8,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,2		0,3	3	1
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	175	0,6	0,3	16,2	81	72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			515	11,5	17,4	54,1	430	86,1
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	105	17,1	24,4	22	378	0,2
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	101	3	1	4,2	40	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			226	21,6	27,4	41,1	501	0,7
Всего				44,7	62,5	175,8	1463	104,3

Утверждаю



Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

/Погарская О.П./

МЕНЮ

26 июля 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупя пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180/7	6,5	7,4	28,8	208	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	10,1	116	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	22,2	129	0,2
Итого			430	12,4	17,5	61,1	453	1,4
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								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	7	9,3	10	152	5,8
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,7	7,9	14,4	140	9,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	13,9	17,9	70,5	501	216,4
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	16,4	22,9	20,4	355	0,2
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	21,7	26,8	46,9	520	0,7
Всего				49,6	63,2	213	1633	241,5