

Утверждаю



Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

(Салихова А.А.)

**МЕНЮ**  
**14 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
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	5,88	5,28	22,15	160,57	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	30/7/7	2,96	7,53	10,09	120,40	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
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>9,02</b>	<b>12,90</b>	<b>45,74</b>	<b>334,97</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>3,01</b>	<b>29,25</b>	<b>155,20</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
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	12,24	10,31	9,69	180,68	3,50
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,17	3,69	20,21	126,83	0,00
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ <small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	13,87	15,90	0,84	201,59	0,39
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	25,49	101,96	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
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>32,91</b>	<b>30,38</b>	<b>78,11</b>	<b>718,24</b>	<b>5,89</b>
<b>Полдник</b>								
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	9,76	3,81	1,72	80,33	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	55	3,65	0,49	23,37	112,42	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
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>14,11</b>	<b>4,60</b>	<b>49,49</b>	<b>295,75</b>	<b>200,13</b>
<b>Всего</b>				<b>58,64</b>	<b>50,89</b>	<b>202,59</b>	<b>1 504,16</b>	<b>208,10</b>

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**14 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>6,70</b>	<b>9,02</b>	<b>37,66</b>	<b>257,97</b>	<b>0,49</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>2,58</b>	<b>3,01</b>	<b>28,76</b>	<b>153,05</b>	<b>1,30</b>
<b>Обед</b>								
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. микроэлементами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>25,68</b>	<b>23,10</b>	<b>63,71</b>	<b>566,15</b>	<b>5,14</b>
<b>Полдник</b>								
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. микроэлементами)</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
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>13,62</b>	<b>4,95</b>	<b>37,62</b>	<b>258,87</b>	<b>60,13</b>
<b>Всего</b>				<b>48,58</b>	<b>40,08</b>	<b>167,75</b>	<b>1 236,04</b>	<b>67,06</b>

Утверждаю

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

14 февраля 2024 г.

**Ясли 10,5 часов (диетическое)**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155/5	5,39	8,63	34,27	236,49	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
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>7,36</b>	<b>17,00</b>	<b>45,20</b>	<b>363,46</b>	<b>0,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>10,30</b>	<b>50,32</b>	<b>9,76</b>
<b>Обед</b>								
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная)	150/25	5,39	12,27	3,45	145,81	1,70
2008	146	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	115	3,14	26,20	22,65	339,29	7,94
2008	314	КОТЛЕТЫ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ (масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, лук репчатый)	65	11,49	19,49	0,67	223,76	0,34
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,29	9,73	0,90	92,25	1,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>23,35</b>	<b>68,04</b>	<b>45,44</b>	<b>887,50</b>	<b>11,55</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	105/5	4,24	8,50	27,20	202,15	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,63</b>	<b>8,50</b>	<b>28,01</b>	<b>206,96</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего</b>				<b>36,12</b>	<b>93,93</b>	<b>128,95</b>	<b>1 508,24</b>	<b>21,47</b>