

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
Погарская О.**МЕНЮ**

20 июня 2023 г.

Ясли 10.5 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 93            | СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высшего сорта, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок) | 160        | 5,2               | 4,9         | 19,2         | 143                           | 0              |
| 2012              |               | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ<br>(хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)  | 20/5/5     | 2,2               | 5,5         | 7,5          | 89                            |                |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)  | 180        | 2,8               | 2,2         | 15,2         | 92                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>370</b> | <b>10,2</b>       | <b>12,6</b> | <b>41,9</b>  | <b>324</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)   | 100        | 0,5               | 0,1         | 9,9          | 43                            |                |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)   | 150        | 0,6               | 0,6         | 14,7         | 70                            |                |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>250</b> | <b>1,1</b>        | <b>0,7</b>  | <b>24,6</b>  | <b>113</b>                    |                |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 74            | РАССОЛЬНИК НА М/Б<br>(крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)                            | 145        | 10,2              | 8,5         | 7,7          | 148                           | 2              |
| 2012              | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                           | 100        | 2,4               | 3,3         | 15,4         | 101                           |                |
| 2008              | 289           | КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ<br>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)   | 60         | 11,7              | 13,6        | 0,7          | 172                           | 0              |
| 2008              | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>(капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)  | 40         | 0,7               | 2,5         | 3,8          | 42                            | 10             |
| 2008              | 411           | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, сахар песок, вода питьевая)  | 180        |                   |             | 24,8         | 100                           |                |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)  | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                            |                |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>565</b> | <b>27,6</b>       | <b>28,3</b> | <b>69,4</b>  | <b>645</b>                    | <b>13</b>      |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 447           | БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ<br>(мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)                        | 105/5      | 6,1               | 5,8         | 29,8         | 195                           |                |
| 2008              | 435           | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)   | 100        | 3                 | 1           | 4,2          | 40                            | 0              |
| 2008              |               | ВАФЛИ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)  | 30         | 0,8               | 1           | 23,2         | 106                           |                |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>240</b> | <b>9,9</b>        | <b>7,8</b>  | <b>57,2</b>  | <b>341</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>48,8</b>       | <b>49,4</b> | <b>193,1</b> | <b>1423</b>                   | <b>31</b>      |



Утверждаю

Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский санаторий"

/Погарская О.П.

# МЕНЮ

20 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  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 93            | СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ<br><small>(макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)</small> | 180        | 5,9               | 5,5         | 22           | 161                           | 0,1            |
| 2012              |               | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ<br><small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>   | 30/7/7     | 2,9               | 7,2         | 10,1         | 117                           | 0,1            |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br><small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>   | 200        | 3,2               | 2,4         | 17,5         | 105                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>424</b> | <b>12</b>         | <b>15,1</b> | <b>49,6</b>  | <b>383</b>                    | <b>1,1</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br><small>(сок яблочный)</small>  | 150        | 0,8               | 0,2         | 14,9         | 65                            | 0,1            |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br><small>(яблоки)</small>  | 200        | 0,8               | 0,8         | 19,6         | 94                            | 2,0            |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>350</b> | <b>1,6</b>        | <b>1</b>    | <b>34,5</b>  | <b>159</b>                    | <b>2,1</b>     |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 74            | РАССОЛЬНИК НА М/Б<br><small>(крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)</small>                         | 180        | 12,1              | 10,2        | 9,5          | 180                           | 3,6            |
| 2012              | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br><small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>                           | 130        | 3,2               | 3,9         | 20,2         | 128                           | 0,1            |
| 2008              | 289           | КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ<br><small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>  | 80         | 16                | 18,4        | 1            | 233                           | 0,1            |
| 2008              | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br><small>(капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)</small>   | 60         | 1                 | 3           | 5            | 53                            | 15,1           |
| 2008              | 411           | КИСЕЛЬ<br><small>(кисель (концентрат) на плодовых эстр., сахар песок, вода питьевая)</small>   | 200        |                   |             | 28,1         | 113                           | 0,1            |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br><small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>   | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>700</b> | <b>35,6</b>       | <b>35,9</b> | <b>85</b>    | <b>809</b>                    | <b>19,1</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 447           | БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ<br><small>(мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)</small>                        | 100/5      | 5,9               | 5,8         | 29,6         | 193                           | 0,1            |
| 2008              | 435           | РЯЖЕНКА<br><small>(ряженка 2,5% жирности)</small>  | 100        | 3                 | 1           | 4,2          | 40                            | 0,1            |
| 2008              |               | ВАФЛИ<br><small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>   | 30         | 0,8               | 1           | 23,2         | 106                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>235</b> | <b>9,7</b>        | <b>7,8</b>  | <b>57</b>    | <b>339</b>                    | <b>0,3</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>58,9</b>       | <b>59,8</b> | <b>226,1</b> | <b>1690</b>                   | <b>43,1</b>    |