

Утверждаю

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

24 июля 2023 г.

Ясли 10.5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,5	5,5	24,6	163	0,2
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	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,7	19,6	114	0,1
Итого			360	8,3	13,7	51,7	366	0,3
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								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,2	5,1	10,3	108	5,2
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,4	6	33,6	218	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	9,2	8,9	3,4	130	1,3
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,4	1,6	3,5	31	4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,5	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			600	25	22,1	82,3	627	10,5
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 20% жирности)	70	8	10,6	6,9	156	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенья сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			280	10,5	13,5	52,3	376	11,8
Всего				44,9	50	210,9	1482	39,6

Утверждаю

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



МЕНЮ
24 июля 2023 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,2	6,7	30,2	197	0,3
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	117	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	19,9	116	0,1
Итого			403	9,8	16,5	60,2	430	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			400	1,8	1	39,4	180	24
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6,3	6	12,3	129	6,4
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,5	6,9	38,8	252	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	80	12,4	12,3	3,9	177	1,8
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,6	2,9	5,7	52	6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,1	65	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	31,3	28,6	98	777	14,2
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 20% жирности)	65	7,3	10,3	7,4	150	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			295	9,8	13,2	55,4	380	13,1
Всего				52,7	59,3	253	1767	51,7