

Утверждаю

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

## МЕНЮ

31 июля 2023 г.  
Ясли 10.5 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150/5	3,6	4,4	22,8	146	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	20/5/5	2,2	5,5	7,5	89	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	2,8	2,2	15,6	94	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>8,6</b>	<b>12,1</b>	<b>45,9</b>	<b>329</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	150	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>24,6</b>	<b>113</b>	<b>17</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ <small>(говядина б/к, макаронные изделия высш. сорт, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)</small>	145	4,1	3,5	7	76	0,5
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ <small>(рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)</small>	50/15	10,1	2,2	4,6	80	1,3
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,1	4,5	32,3	182	0
2008	51	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,6	3,3	3	45	3,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			21	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,5</b>	<b>13,9</b>	<b>84,9</b>	<b>549</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ <small>(творог жирный 18% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 20% жирности, масло подсолнечное рафинированное)</small>	100	13,5	18,9	24	323	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,2	0,1	14,6	59	0
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>15,5</b>	<b>20,4</b>	<b>61,1</b>	<b>492</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>45,7</b>	<b>47,1</b>	<b>216,5</b>	<b>1483</b>	<b>23,2</b>

Утверждаю



Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

/Погарская О.П./

**МЕНЮ**

31 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	180/7	3,3	6	21,1	152	0
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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,2	2,4	17,4	104	0,5
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>9,4</b>	<b>15,4</b>	<b>48,6</b>	<b>373</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>1</b>	<b>34,5</b>	<b>159</b>	<b>23</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, макаронные изделия высш. сорт, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)	180	5,1	4,3	8,9	94	0,6
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	50/15	9,9	2,3	4,4	79	1,3
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,5	5,3	37,2	210	0
2008	51	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	6	4,3	75	5,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			23,4	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>22,7</b>	<b>18,3</b>	<b>99,4</b>	<b>653</b>	<b>7,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (творог жирный 18% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 20% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	100	13,1	18,4	23,6	316	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,1	65	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>15,1</b>	<b>19,9</b>	<b>62,2</b>	<b>491</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,8</b>	<b>54,6</b>	<b>244,7</b>	<b>1676</b>	<b>31</b>