

Утверждаю

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



## МЕНЮ

2 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	160	5,2	4,4	20,5	143	0,6
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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,2	15,6	94	0,5
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>10,2</b>	<b>12,1</b>	<b>43,6</b>	<b>326</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<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	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б (крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	150	10,3	8,8	8,4	154	2,8
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,5	2,9	15,9	101	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ (говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	12	13,5	0,7	173	0,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,7	3	31	10,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			24,8	99	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>28,1</b>	<b>27,3</b>	<b>69,8</b>	<b>640</b>	<b>13,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	100/5	5,6	5,4	28,9	186	0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>9,4</b>	<b>7,4</b>	<b>56,3</b>	<b>332</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>48,8</b>	<b>47,5</b>	<b>194,3</b>	<b>1411</b>	<b>32</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

2 августа 2023 г.  
Сад 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		
<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	5,9	5,1	21,8	159	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	30/6/7	2,9	7	10,1	117	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	200	3,2	2,4	17,4	104	0,5
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>12</b>	<b>14,5</b>	<b>49,3</b>	<b>380</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	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	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б <small>(крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)</small>	180	12,1	10,2	9,6	180	3,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,1	3,7	20,1	126	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ <small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	80	15,8	18	0,9	229	0,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ <small>(капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	1	2,9	4,9	52	15,1
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	200			28,3	113	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>35,3</b>	<b>35,2</b>	<b>85</b>	<b>802</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ <small>(мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)</small>	100/5	5,7	5,7	29	190	0
2008	435	РЯЖЕНКА <small>(ряженка 2,5% жирности)</small>	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>9,5</b>	<b>7,7</b>	<b>56,4</b>	<b>336</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>58,4</b>	<b>58,4</b>	<b>225,2</b>	<b>1677</b>	<b>43,7</b>