

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
7 февраля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	5,46	6,61	26,24	186,65	0,39
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/10/5	3,07	8,22	10,10	127,08	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/8/3	0,08	0,00	7,47	30,62	0,49
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>8,61</b>	<b>14,83</b>	<b>43,81</b>	<b>344,35</b>	<b>0,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,28	44,49	9,47
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,28</b>	<b>44,49</b>	<b>9,47</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	6,83	8,08	10,18	140,98	5,95
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 20% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	2,79	9,73	15,18	160,29	9,83
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	170	0,58	0,24	15,47	77,24	70,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	40	0,68	5,32	2,04	59,20	2,80
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>13,53</b>	<b>23,72</b>	<b>59,83</b>	<b>519,29</b>	<b>88,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	105	20,01	14,87	21,14	302,09	0,20
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	100	1,17	5,02	10,57	93,34	10,25
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>26,48</b>	<b>24,59</b>	<b>47,01</b>	<b>518,43</b>	<b>10,45</b>
<b>Всего</b>				<b>49,00</b>	<b>63,52</b>	<b>159,93</b>	<b>1 426,56</b>	<b>109,40</b>



Утверждаю



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

# МЕНЮ

7 февраля 2024 г.

## Ясли 10,5 часов (диетическое)

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>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,63	9,80	18,06	174,99	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5	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>375</b>	<b>5,60</b>	<b>18,17</b>	<b>28,99</b>	<b>301,96</b>	<b>0,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,49</b>	<b>45,51</b>	<b>9,68</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа гречневая ядрица, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	150	4,40	12,67	8,94	167,42	4,36
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,00	8,27	12,36	132,06	5,30
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,30	0,04	0,93	5,21	3,72
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)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>497</b>	<b>9,74</b>	<b>21,33</b>	<b>40,00</b>	<b>391,08</b>	<b>13,46</b>
<b>Полдник</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,32	8,50	27,43	203,70	0,00
2008	429	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>4,32</b>	<b>8,50</b>	<b>27,43</b>	<b>203,70</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>20,05</b>	<b>48,39</b>	<b>105,91</b>	<b>942,25</b>	<b>23,22</b>





## МЕНЮ

7 февраля 2024 г.  
Сад 10.5 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ <small>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180/7	6,39	7,74	31,22	220,64	0,46
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	40/7/7	3,63	9,16	12,43	147,14	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,12	0,01	10,00	41,72	1,13
<b>Итого</b>			<b>438</b>	<b>10,14</b>	<b>16,91</b>	<b>53,65</b>	<b>409,50</b>	<b>1,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,02</b>	<b>10,01</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б <small>(куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)</small>	180	6,90	9,28	10,14	151,90	5,97
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) <small>(сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2,60	8,21	14,11	141,59	9,28
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,63	0,27	21,96	92,70	180,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из баклажанов)</small>	50	0,85	6,65	2,55	74,00	3,50
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>14,29</b>	<b>24,85</b>	<b>69,96</b>	<b>562,17</b>	<b>198,75</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)</small>	100	19,18	14,18	20,43	289,86	0,20
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) <small>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)</small>	100	1,17	5,13	10,70	94,92	10,31
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>25,51</b>	<b>23,90</b>	<b>46,40</b>	<b>506,07</b>	<b>10,51</b>
<b>Всего</b>				<b>50,34</b>	<b>66,06</b>	<b>179,81</b>	<b>1 524,76</b>	<b>220,88</b>