

Утверждаю



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

МЕНЮ
30 января 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		
Завтрак								
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/5/5	2,20	5,52	7,57	88,98	0,01
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,97	2,46	12,49	84,94	0,48
Итого			330	8,77	12,58	57,76	379,92	0,49
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,30	44,61	9,49
Итого			95	0,38	0,38	9,30	44,61	9,49
Обед								
2012	62	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	150	5,85	8,10	8,44	130,55	5,56
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,12	6,57	16,28	132,86	7,72
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,13	0,01	10,02	41,81	1,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,47	5,08	7,43	83,64	24,44
Итого			587	12,22	20,11	59,13	470,44	38,85
Полдник								
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	105	19,06	13,91	11,95	249,26	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			405	25,76	19,81	43,75	459,26	0,75
Всего				47,13	52,88	169,94	1 354,23	49,58



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

МЕНЮ

30 января 2024 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/5	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
Итого			380	5,60	18,17	28,99	301,96	0,08
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			247	0,78	0,39	10,30	50,32	9,76
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная)	150	4,31	12,61	5,21	151,88	7,66
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	135	3,21	37,44	21,09	434,36	7,61
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,30	0,04	0,93	5,21	3,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			542	10,86	50,44	45,00	677,84	19,07
Полдник								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт)	120	3,27	9,96	12,92	155,51	21,93
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			300	3,66	9,96	13,73	160,32	22,01
Всего				20,90	78,96	98,02	1 190,44	50,92

Утверждаю

Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

/Салихова А.А./



МЕНЮ

30 января 2024 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		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,91	7,24	10,09	117,55	0,02
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00
Итого			394	9,41	14,34	72,59	457,55	1,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,80	0,80	19,59	93,97	19,99
Итого			200	0,80	0,80	19,59	93,97	19,99
Обед								
2012	62	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	180	7,02	9,30	10,08	152,76	6,70
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,89	9,35	21,73	182,89	10,03
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200/15/10	0,13	0,01	10,94	45,60	1,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,46	5,08	7,42	83,52	24,29
Итого			685	14,81	24,18	71,37	566,75	42,25
Полдник								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,11	7,19	34,47	223,97	1,16
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	18,50	13,50	11,60	242,00	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
Итого			480	29,61	22,69	54,47	545,97	2,16
Всего				54,63	62,01	218,02	1 664,24	65,42