

Утверждаю  
Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
(Сапихова А.А./)



## МЕНЮ

19 марта 2024 г.

### Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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)	155/5	5,39	8,63	34,27	236,49	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			385	7,36	17,00	45,20	363,46	0,08
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная)	150/25	5,49	12,29	4,23	149,54	2,10
2008	146	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	115	3,12	26,20	22,49	338,54	7,86
2008	314	КОТЛЕТЫ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ (масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, лук репчатый)	65	11,49	19,49	0,67	223,76	0,34
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,29	9,73	0,90	92,25	1,49
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)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			620	23,43	68,06	46,06	890,48	11,87
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	105/5	4,24	8,50	27,20	202,15	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			260	4,63	8,50	28,01	206,96	0,08
Всего				36,20	93,95	129,57	1 511,22	21,79



Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**19 марта 2024 г.**  
**Сад 10.5 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	5,87	5,39	22,13	161,35	0,66
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	30/7/7	2,97	7,56	10,09	120,68	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	165/15	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>9,02</b>	<b>13,04</b>	<b>45,72</b>	<b>336,03</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	70	0,35	0,07	6,93	30,10	1,40
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>3,01</b>	<b>29,25</b>	<b>155,20</b>	<b>1,40</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	12,25	10,32	9,76	181,24	3,51
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,16	3,80	20,16	127,59	0,00
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ <small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	13,87	16,02	0,83	202,69	0,39
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	25,61	102,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>32,91</b>	<b>30,62</b>	<b>78,24</b>	<b>721,13</b>	<b>5,90</b>
<b>Полдник</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ <small>(рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	60	9,80	3,88	1,76	81,20	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	55	3,65	0,49	23,37	112,46	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,70	0,30	24,40	103,00	200,00
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>14,15</b>	<b>4,67</b>	<b>49,53</b>	<b>296,66</b>	<b>200,13</b>
<b>Всего</b>				<b>58,68</b>	<b>51,34</b>	<b>202,74</b>	<b>1 509,02</b>	<b>208,11</b>





Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**19 марта 2024 г.**  
**Ясли 10.5 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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>	130	4,32	3,41	16,59	114,99	0,48
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло следко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	20/5/5	2,20	5,52	7,57	88,98	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	165/15	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00
Итого			340	6,70	9,02	37,66	257,97	0,49
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	65	0,33	0,07	6,44	27,95	1,30
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			95	2,58	3,01	28,76	153,05	1,30
<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>	145	10,18	8,53	7,59	147,97	2,88
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	2,69	3,32	17,13	109,18	0,00
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ <small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	9,84	10,86	0,56	139,09	0,26
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,00	0,00	20,78	83,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
Итого			535	25,68	23,10	63,70	566,10	5,14
<b>Полдник</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ <small>(рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	60	9,82	4,31	2,12	86,54	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,49	0,20	14,30	70,35	60,00
Итого			260	13,62	4,95	37,62	258,87	60,13
Всего				48,58	40,08	167,74	1 235,99	67,06