

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

МЕНЮ

21 марта 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	150	8,26	10,26	24,07	222,86	0,06
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	40/10	1,98	7,30	12,82	124,85	0,00
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
Итого			400	10,44	17,66	51,89	407,71	0,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	70	0,35	0,07	6,93	30,10	1,40
2008		ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			100	1,19	1,06	30,12	136,30	1,40
Обед								
2012	87	УХА РЫБНАЯ <small>(рыба минтай филе, картофаль, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)</small>	180	5,88	0,50	11,73	75,30	4,56
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	2,68	4,68	17,58	122,11	4,33
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ <small>(рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	80	10,43	4,04	4,53	96,37	0,67
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. микроэлементами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	60	1,14	5,34	4,62	71,45	4,20
Итого			680	24,07	15,27	81,62	559,91	193,76
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	9,46	18,44	1,72	210,76	0,13
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	70	0,56	0,07	1,19	9,08	3,49
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,22	0,11	16,21	64,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	55	3,65	0,49	23,37	112,45	0,00
Итого			425	13,89	19,11	42,49	397,15	3,62
Всего				49,59	53,10	206,12	1 501,07	198,84

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 марта 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	150	8,13	10,01	23,98	219,53	0,06
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	45/5	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	135/15	0,15	0,08	11,26	45,03	0,00
Итого			350	10,62	18,53	50,37	410,41	0,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	65	0,33	0,07	6,44	27,95	1,30
2008		ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			95	1,17	1,06	29,63	134,15	1,30
Обед								
2012	87	УХА РЫБНАЯ <small>(рыба минтай филе, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)</small>	150	4,87	0,41	10,04	63,71	3,78
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	2,06	3,60	13,52	93,91	3,33
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ <small>(рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	60	7,72	2,50	3,65	68,20	0,50
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,53	0,23	18,30	77,25	150,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	40	0,75	3,52	3,05	47,11	2,77
Итого			540	18,58	10,61	65,52	431,76	160,38
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	80	7,22	14,48	1,38	164,69	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,19	0,10	14,59	58,38	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленные)</small>	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			340	11,25	15,09	39,71	338,50	1,35
Всего				41,62	45,29	185,23	1 314,82	163,09

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 марта 2024 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	93	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155/5	1,12	8,13	6,92	105,35	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	40/5	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			385	3,09	16,50	17,85	232,32	0,08
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			247	0,78	0,39	10,30	50,32	9,76
Обед								
2008	110	СУП КУЛЕШ С МЯСОМ <small>(крупа гречневая ядрица, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к)</small>	150/25	7,42	14,53	11,63	206,80	0,33
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	105	1,68	8,33	13,36	135,30	6,72
2012	282	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ РУБЛЕННЫЕ <small>(говядина б/к, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	70	10,19	15,04	10,92	219,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			570	22,33	38,25	53,68	648,16	7,13
Полдник								
2008	118	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ <small>(картофель, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)</small>	120	2,03	8,31	14,17	139,67	3,70
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы грунтовые)</small>	37	0,30	0,04	0,93	5,21	3,72
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			337	2,72	8,35	15,91	149,69	7,50
Всего				28,92	63,49	97,74	1 080,49	24,47