

Утверждаю



Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

/Погарская О.П./

МЕНЮ

8 июня 2023 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,2	6,7	30,2	197	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/6/7	2,9	7	10,1	117	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	19,9	116	0,1
Итого			403	9,8	16,5	60,2	430	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
Итого			350	1,6	0,8	34,5	157	19
Обед								
2012	87	УХА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	180	5,9	0,5	11,8	75	4,4
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,5	6,9	38,8	252	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	80	12,4	12,3	3,9	177	1,8
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1	2,9	4,9	52	15,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,1	65	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	31,3	23,1	96,7	723	21,3
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	65	7,4	9,9	7,4	148	0,1
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			195	12,7	13,8	33,9	313	0,6
Всего				55,4	54,2	225,3	1623	41,3

Утверждаю

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

8 июня 2023 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,5	5,1	25	161	0,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/6/5	2,4	6,2	7,8	96	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	20,2	118	0,1
Итого			361	8,6	14,1	53	375	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			250	1,2	0,6	24,7	112	13
Обед								
2012	87	УХА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	150	4,9	0,4	10,1	64	3,8
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,4	6	33,6	218	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	9,4	9,3	3	134	1,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	2,2	3,6	38	10,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			420	25	18,3	67,3	536	15,4
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	7,6	10,3	8	156	0,1
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			200	12,9	14,2	34,5	321	0,6
Всего				47,7	47,2	179,5	1344	29,3