

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**2 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	7,5	20,1	168	1,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/5/5	2,2	5,5	7,5	89	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	19,9	116	0,1
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,5</b>	<b>15,8</b>	<b>47,5</b>	<b>373</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	150	1,3	0,3	12,1	64	89,9
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>129</b>	<b>92,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ НА М/Б (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,9	6,8	8,4	119	5,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	100	1,9	7,7	15,3	140	7,7
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	40	0,7	5,3	2	59	2,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,2		10	42	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>11,3</b>	<b>20,2</b>	<b>52,7</b>	<b>442</b>	<b>17,31</b>
<b>Полдник</b>								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	80	13	5,4	2,5	112	0,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	22	93	180
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>17,4</b>	<b>8,7</b>	<b>56,8</b>	<b>377</b>	<b>180,1</b>
<b>Всего</b>				<b>40,3</b>	<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>1321</b>	<b>291,91</b>

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
Погодарская О.П./

# МЕНЮ

2 июня 2023 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>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180/7	5,4	9,2	24,1	202	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,9	7,3	10,1	119	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	19,9	116	0,1
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>10,9</b>	<b>19,3</b>	<b>54,1</b>	<b>437</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	120
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>31,1</b>	<b>151</b>	<b>123</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ НА М/Б (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6,9	8,2	9,9	142	6,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,4	8,6	19,9	168	10
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	60	1	8	3,1	89	4,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200/15/10	0,2		11	46	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>13,8</b>	<b>25,2</b>	<b>65,1</b>	<b>547</b>	<b>22,11</b>
<b>Полдник</b>								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	16,4	6,4	2,9	136	0,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>21,3</b>	<b>9,8</b>	<b>62,1</b>	<b>423</b>	<b>200,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,6</b>	<b>54,9</b>	<b>212,4</b>	<b>1558</b>	<b>346,11</b>