

Утверждаю



Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

Салихова А.А./

МЕНЮ

6 марта 2024 г.

Сад 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)	180	4,27	6,45	30,32	196,71	0,30
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,93	7,36	10,09	118,66	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00
Итого			431	7,50	13,91	55,61	377,37	3,32
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6,25	6,16	12,42	130,36	6,34
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	70	10,90	10,82	3,67	155,95	1,52
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,58	3,05	5,77	53,51	6,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,19	0,10	14,51	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			670	28,63	26,57	91,17	717,85	13,86
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 20% жирности)	65	8,68	6,24	7,31	121,74	0,09
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	200	8,25	10,16	23,98	221,43	0,06
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
Итого			465	22,93	18,40	39,69	423,17	1,15
Всего				59,46	59,28	196,27	1 565,39	28,33



Утверждаю

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

МЕНЮ

6 марта 2024 г.
Ясли 10.5 часов

Сборник рецептов	№ 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	3,58	5,50	25,35	165,50	0,25
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	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	135/15/7	0,23	0,08	11,53	47,02	2,28
Итого			337	6,01	11,10	44,45	301,50	2,54
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,28	44,49	9,47
Итого			95	0,38	0,38	9,28	44,49	9,47
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,17	4,77	10,26	104,84	5,21
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничн. высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	9,31	9,55	2,89	135,01	1,32
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,39	2,49	4,28	41,46	3,97
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,16	0,08	12,09	48,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			550	23,94	22,32	74,92	595,78	10,50
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 20% жирности, творог 5,0% жирности)	70	9,02	7,12	6,85	129,11	0,09
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150	8,40	10,36	23,98	223,80	0,06
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			370	21,92	18,98	37,13	412,91	0,90
Всего				52,25	52,78	165,78	1 354,68	23,41

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



МЕНЮ 6 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								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупя гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	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	5,57	12,97	48,63	332,97	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	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированое)	155	4,64	12,75	10,82	176,68	5,47
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	125	2,38	8,47	19,05	162,19	9,60
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	9,34	15,13	7,53	203,44	0,34
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое)	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			615	19,69	46,43	56,07	720,95	16,98
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,63	9,80	18,06	174,99	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			310	4,02	9,80	18,87	179,80	0,08
Всего				30,06	69,59	133,87	1 284,04	26,90