

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

МЕНЮ

15 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	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180/10	3,32	6,03	21,08	151,84	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	30/5/6	2,93	7,36	10,09	118,66	0,02
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,60	0,24	18,19	88,69	72,59
Итого			411	6,85	13,63	49,36	359,19	72,61
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	70	0,35	0,07	6,93	30,10	1,40
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			100	2,12	1,48	29,43	139,90	1,40
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ <small>(говядина б/к, макаронные изделия высш сорт, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)</small>	180	5,03	4,36	8,92	95,03	0,63
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ <small>(рыба минтай филе, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)</small>	50/10	9,82	2,40	4,37	78,75	1,30
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,10	4,59	32,48	183,58	0,00
2008	51	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	0,67	5,27	3,59	64,89	4,58
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	20,80	83,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			650	21,93	17,06	91,36	607,37	6,51
Полдник								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,65	7,50	20,10	168,03	1,50
2012	467	БУЛОЧКА <small>(мука пшеничная высш сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small>	50	4,02	0,76	28,88	138,43	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			400	14,30	13,11	58,29	411,22	2,54
Всего				45,20	45,28	228,44	1 517,68	83,06

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	145/5	3,59	4,43	22,84	145,56	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	40/5/5	3,67	9,21	12,62	148,46	0,02
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,49	0,20	13,48	67,12	60,00
Итого			350	7,75	13,84	48,94	361,14	60,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	65	0,33	0,07	6,44	27,95	1,30
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			95	2,10	1,48	28,94	137,75	1,30
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ <small>(говядина б/к, макаронные изделия высш. сорт, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)</small>	145	4,03	3,54	7,00	76,05	0,52
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ <small>(рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)</small>	40/10	8,44	2,15	4,25	70,35	1,10
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	115	2,63	4,38	27,55	160,09	0,00
2008	51	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	30	0,41	3,37	2,08	40,56	2,76
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,00	0,00	17,74	70,95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			530	18,16	13,79	75,58	499,58	4,38
Полдник								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	100	3,10	5,00	13,40	112,00	1,00
2012	467	БУЛОЧКА <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small>	60	5,51	1,98	30,32	160,91	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			310	12,83	10,62	50,70	351,48	1,78
Всего				40,84	39,73	204,16	1 349,95	67,48



МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

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	93	СУП С ВЕРМИШЕЛЮ 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	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б <small>(макаронные изделия высш. сорт, картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)</small>	150	4,56	2,96	8,46	78,68	0,82
2008	281	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЙ) <small>(говядина б/к, вода питьевая, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	60	8,13	6,98	0,00	95,22	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ <small>(картофель, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	140	2,65	0,53	20,99	99,64	19,08
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ <small>(огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)</small>	45	0,29	9,73	0,90	92,25	1,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</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			615	18,67	20,55	48,12	452,18	21,47
Полдник								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130/5	6,10	9,58	27,49	220,45	0,00
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			315	6,49	9,58	28,30	225,26	0,08
Всего				29,03	47,02	104,57	960,08	31,39