

Утверждаю


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

МЕНЮ

19 июля 2023 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)</small>	160	5,2	4,4	20,5	143	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	20/5/5	2,2	5,5	7,5	89	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	2,8	2,2	15,6	94	0,5
Итого			370	10,2	12,1	43,6	326	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	150	0,6	0,6	14,7	70	15
Итого			250	1,1	0,7	24,6	113	17
Обед								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б <small>(крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)</small>	150	10,3	8,8	8,3	154	2,8
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	2,5	2,9	15,9	101	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ <small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	12	13,5	0,7	173	0,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ <small>(капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,7	1,7	3	31	10,2
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	180			24,8	99	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			570	28,1	27,3	69,7	640	13,4
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ <small>(мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)</small>	100/5	5,6	5,4	28,9	186	0
2008	435	РЯЖЕНКА <small>(ряженка 2,5% жирности)</small>	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			235	9,4	7,4	56,3	332	0,5
Всего				48,8	47,5	194,2	1411	32

Утверждаю



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

МЕНЮ
19 июля 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	5,8	5,4	22,1	162	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,9	7,4	10,1	121	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	17	103	0,5
Итого			424	11,8	15,2	49,2	386	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			350	1,6	1	34,5	159	23
Обед								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б (крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	180	12,2	10,1	9,7	181	3,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	3,8	20,2	127	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ (говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	15,9	18,2	1	231	0,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1	3,2	5,2	55	15,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			28,4	114	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			700	35,5	35,7	85,7	810	19,2
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	100/5	5,9	5,8	29,5	193	0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			235	9,7	7,8	56,9	339	0,5
Всего				58,6	59,7	226,3	1694	43,8