

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**31 января 2024 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>								
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>	130	4,32	3,41	16,59	114,99	0,48
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	20/5/5	2,20	5,52	7,57	88,98	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	165/15	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>6,70</b>	<b>9,02</b>	<b>37,66</b>	<b>257,97</b>	<b>0,49</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	65	0,33	0,07	6,44	27,95	1,30
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>2,58</b>	<b>3,01</b>	<b>28,76</b>	<b>153,05</b>	<b>1,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б <small>(крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)</small>	145	10,18	8,53	7,60	148,02	2,88
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	2,69	3,32	17,13	109,18	0,00
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ <small>(говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	9,84	10,86	0,56	139,09	0,26
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,00	0,00	20,78	83,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>25,68</b>	<b>23,10</b>	<b>63,71</b>	<b>566,15</b>	<b>5,14</b>
<b>Полдник</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ <small>(рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	60	9,82	4,31	2,12	86,54	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,49	0,20	14,30	70,35	60,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>13,62</b>	<b>4,95</b>	<b>37,62</b>	<b>258,87</b>	<b>60,13</b>
<b>Всего</b>				<b>48,58</b>	<b>40,08</b>	<b>167,75</b>	<b>1 236,04</b>	<b>67,06</b>



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



## МЕНЮ

31 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155/5	5,39	8,63	34,27	236,49	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
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>7,36</b>	<b>17,00</b>	<b>45,20</b>	<b>363,46</b>	<b>0,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>10,30</b>	<b>50,32</b>	<b>9,76</b>
<b>Обед</b>								
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <small>(лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная)</small>	150/25	5,39	12,27	3,45	145,81	1,70
2008	146	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ <small>(картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)</small>	115	3,14	26,20	22,65	339,29	7,94
2008	314	КОТЛЕТЫ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ <small>(масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, лук репчатый)</small>	65	11,49	19,49	0,67	223,76	0,34
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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>23,35</b>	<b>68,04</b>	<b>45,44</b>	<b>887,50</b>	<b>11,55</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ <small>(мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	105/5	4,24	8,50	27,20	202,15	0,00
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,63</b>	<b>8,50</b>	<b>28,01</b>	<b>206,96</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего</b>				<b>36,12</b>	<b>93,93</b>	<b>128,95</b>	<b>1 508,24</b>	<b>21,47</b>



Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**31 января 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
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	5,87	5,33	22,06	160,60	0,66
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	165/15	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>8,98</b>	<b>12,78</b>	<b>45,65</b>	<b>333,26</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	70	0,35	0,07	6,93	30,10	1,40
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,60</b>	<b>3,01</b>	<b>29,25</b>	<b>155,20</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б (крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	180	12,21	10,28	9,66	180,21	3,49
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,16	3,71	20,17	126,75	0,00
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ (говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	13,84	15,89	0,83	201,38	0,39
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	25,33	101,33	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>32,84</b>	<b>30,36</b>	<b>77,87</b>	<b>716,85</b>	<b>5,88</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)	60	9,73	3,78	1,72	79,90	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,70	0,30	24,40	103,00	200,00
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>14,07</b>	<b>4,56</b>	<b>49,43</b>	<b>295,08</b>	<b>200,13</b>
<b>Всего</b>				<b>58,49</b>	<b>50,71</b>	<b>202,20</b>	<b>1 500,39</b>	<b>208,09</b>