



МЕНЮ

13 июня 2023 г.
Сад 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ <small>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180/7	6,5	7,4	28,8	208	1,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	30/7/7	2,9	7,4	10,1	121	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ <small>(кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	200	2,9	3,1	22	129	0,2
Итого			431	12,3	17,9	60,9	458	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			350	1,6	1	34,5	159	23
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ <small>(куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)</small>	180	7	9,3	10,2	152	6
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ <small>(сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	140	2,5	6,5	14	123	9,2
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ <small>(томаты грунтовые)</small>	70	0,8	0,1	2,7	17	17,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			640	14,3	16,6	72,5	497	232,8
Полдник								
2012	415	КАША РИСОВАЯ <small>(крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	4,2	6,5	30,3	197	0,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,7		28,7	118	0,2
Итого			390	7,2	9,4	81,3	440	0,5
Всего				35,4	44,9	249,2	1554	257,7



Утверждаю

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

МЕНЮ

13 июня 2023 г.
Ясли 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупка пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	5,5	6,2	24,2	174	1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/6/5	2,4	6,2	7,8	96	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	20,2	118	0,1
Итого			366	10,6	15,2	52,2	388	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70	15
Итого			250	1,1	0,7	24,6	113	17
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупка рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	150	5,8	8	8,2	127	5
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 20% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	125	2,2	6,1	12,3	112	8
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	71	0,8	0,1	2,7	17	17,7
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	180	0,6	0,2	16,9	83	71,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			566	12	14,8	57,1	421	101,8
Полдник								
2012	415	КАША РИСОВАЯ (крупка рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,7	6,1	26	173	0,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,8		28,7	119	0,2
Итого			355	6	8,1	69,6	375	0,5
Всего				29,7	38,8	203,5	1297	120,4