

Утверждаю

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

# МЕНЮ

20 июля 2023 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>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/7	6,6	6,9	26,1	193	1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/5/5	2,2	5,5	7,5	89	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,7	19,6	114	0,1
<b>Итого</b>			<b>367</b>	<b>11,4</b>	<b>15,1</b>	<b>53,2</b>	<b>396</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>24,6</b>	<b>113</b>	<b>17</b>
<b>Обед</b>								
2012	111	СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	155	11,1	10	9,4	172	0,5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	5	3,2	10,1	90	5,4
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	51	0,6	0,1	1,9	12	12,7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,2		10	42	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>19,5</b>	<b>13,7</b>	<b>48,4</b>	<b>398</b>	<b>19,71</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,3	6,5	26,9	189	0,4
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,7		29,2	120	0,2
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая)	60	5,7	6	30,3	197	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>11,7</b>	<b>12,5</b>	<b>86,4</b>	<b>506</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>43,7</b>	<b>42</b>	<b>212,6</b>	<b>1413</b>	<b>38,41</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
20 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (крупя гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180/7	7,8	8,2	31	230	1,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшенич.н.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/6/7	2,9	7	10,1	117	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	19,9	116	0,1
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>13,4</b>	<b>18</b>	<b>61</b>	<b>463</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	225	1,1	0,2	22,8	97	4,5
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>1,9</b>	<b>1</b>	<b>42,4</b>	<b>191</b>	<b>24,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	111	СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	13	11,5	11,6	202	0,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	5,8	3,8	12,1	105	6,3
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	70	0,8	0,1	2,7	17	17,6
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,2		11,2	47	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>23,1</b>	<b>15,8</b>	<b>58,8</b>	<b>473</b>	<b>25,71</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,4	7,8	31,4	222	0,4
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,8		32	132	0,2
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, ванилин, вода питьевая)	60	5	5,4	34,3	205	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,2</b>	<b>13,2</b>	<b>97,7</b>	<b>559</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>50,6</b>	<b>48</b>	<b>259,9</b>	<b>1686</b>	<b>52,11</b>