

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
Логарская О.П./**МЕНЮ**

15 июня 2023 г.

Ясли 10.5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ <small>(крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150/5	3,5	6	25,1	169	0,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	20/6	1,2	4,7	7,8	78	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ <small>(кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,7	2,8	20,2	118	0,1
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>7,4</b>	<b>13,5</b>	<b>53,1</b>	<b>365</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ЯБЛОКО <small>(яблосен)</small>	200	1,4	0,3	12,2	65	90,1
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>108</b>	<b>92,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	110	СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ <small>(куры полнор. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, морковь)</small>	150	10,9	9,7	9,4	169	0,5
2008	304	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капуст. белокочанная, говядина блк, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь)</small>	100	6,2	5,3	5,2	94	8,1
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ <small>(помиды. грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,4	4	1,2	42	7,2
2008	411	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)</small>	180			24,9	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>20,1</b>	<b>19,4</b>	<b>57,7</b>	<b>487</b>	<b>15,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	130/10	6	7,4	21,2	177	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,2	0,1	14,5	58	0
2008		ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинкой)</small>	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>7</b>	<b>8,5</b>	<b>58,9</b>	<b>341</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>36,4</b>	<b>41,8</b>	<b>191,8</b>	<b>1301</b>	<b>108,1</b>



Утверждаю

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

15 июня 2023 г.

Сад 10.5 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	180/7	4,2	7,4	30,3	204	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/7	1,5	5,8	10,1	99	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	19,7	115	0,1
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>8,3</b>	<b>16</b>	<b>60,1</b>	<b>418</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО (япельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	120
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>31,1</b>	<b>151</b>	<b>123</b>
<b>Обед</b>								
2012	110	СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (кури потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, морковь)	180	13	11,6	11,6	202	0,6
2008	304	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь)	130	7,9	7,3	7,5	127	10,5
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	3,7	2,2	45	4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			28	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>24,8</b>	<b>23</b>	<b>70,5</b>	<b>588</b>	<b>15,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150/15	6,9	8,4	24	199	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,1	65	0
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>7,9</b>	<b>9,5</b>	<b>63,3</b>	<b>370</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>43,6</b>	<b>49,1</b>	<b>225</b>	<b>1527</b>	<b>138,5</b>