

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 июля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	4,5	6	20	152	1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/5/5	2,2	5,5	7,5	89	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,2	15,6	94	0,5
Итого			365	9,5	13,7	43,1	335	1,5
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								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	150	7,2	7,6	10,7	140	5,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130/5	7,4	6	33,6	218	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	9,2	8,9	3,4	130	1,3
2012		САЛАТ ЛЕТНИЙ (картофель, томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,6	2,8	29	2,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/15/7	0,3	0,1	14,8	61	2,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			627	27,2	24,6	82,3	660	12,7
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	130	3	2,5	11,3	81	0,5
2008	479	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, повидло, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	55	3,8	4,8	17,5	128	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,7		29,2	120	0,2
Итого			365	7,5	7,3	58	329	0,7
Всего				45,3	46,3	208	1437	31,9

Утверждаю



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

МЕНЮ

27 июля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	4,5	6	20	152	1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,9	7,3	10,1	119	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	16,9	102	0,5
Итого			399	10,5	15,7	47	373	1,5
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	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	180	8,6	8,9	12,7	165	6,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	8,5	6,9	38,6	250	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	80	12,4	12	4	174	1,8
2012		САЛАТ ЛЕТНИЙ (картофель, томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	3,3	4,2	50	4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200/15/7	0,3	0,1	16,3	66	3,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			747	33,8	31,6	97	807	15,9
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,8		32,2	132	0,2
2008	479	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, повидло, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	65	3,7	2,7	27,4	148	0
Итого			415	7,9	5,6	72,6	373	0,8
Всего				53,8	53,9	251,1	1712	41,2