

Утверждаю

Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

/Погарская О.П./

МЕНЮ

16 июня 2023 г.

Ясли 10.5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,6	4,4	23,1	147	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеницы 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	15,2	92	0,5
Итого			365	8,6	12,1	45,8	328	0,5
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	81	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина блк, макаронные изделия высш сорт, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)	150	4,3	3,6	7,3	79	0,5
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	50/15	9,9	3	4	84	1,3
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	4,5	32,3	182	0
2008	51	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	3,7	2,9	48	3,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			20,6	82	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			605	20,4	15,2	84,1	557	5,6
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (творог жирный 18% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 20% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	100	13	18,7	22,2	311	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	59	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			310	15	20,2	59,3	480	0,2
Всего				45,1	48,2	213,8	1478	23,3

Утверждаю



Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

/Погарская О.П./

МЕНЮ

16 июня 2023 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		
Завтрак								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	180/7	3,3	6,2	21	153	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеницы формовой муки высшего сорта, 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	17,2	104	0,5
Итого			431	9,3	15,9	48,3	376	0,5
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	81	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, макаронные изделия высшего сорта, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности)	180	5,2	4,3	8,9	95	0,6
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ (рыба минтай филе, мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	50/15	9,9	2,7	4,2	82	1,3
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,5	5	37,1	207	0
2008	51	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	6,2	4,4	77	5,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			23,1	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			705	22,8	18,6	98,9	655	7,5
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (творог жирный 18% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 20% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	100	13,1	18,6	22,8	313	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,1	65	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			330	15,1	20,1	61,4	488	0,2
Всего				48,8	55,6	243,1	1678	31,2