

Утверждаю

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

6 июля 2023 г.

Ясли 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	160	5,2	4,6	20,8	147	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/6/5	2,5	6,7	8	102	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,2	15,9	96	0,5
Итого			371	10,6	13,5	44,7	345	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								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б (крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	155	10,3	8,8	9	157	3
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,3	3,5	15	101	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ (говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	12,2	14,3	0,8	180	0,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	2	3,4	35	10,1
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			26,7	107	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			575	28,1	29	71,9	662	13,5
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	100/5	5,7	6,4	29,3	196	0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	101	3	1	4,2	40	0,5
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			236	9,5	8,4	56,7	342	0,5
Всего				49,3	51,6	197,9	1462	32,1

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 июля 2023 г.

Сад 10.5 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	5,9	5,4	22	160	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/6/7	2,9	7,1	10,1	117	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,2	2,4	17,2	104	0,5
Итого			423	12	14,9	49,3	381	1,1
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	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б (крупа рисовая, морковь, картофель, огурцы соленые, лук репчатый, сметана 20% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	180	12,1	10,2	9,5	180	3,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	3,6	20,2	126	0
2008	289	КОТЛЕТЫ ПО - ДЕРЕВЕНСКИ (говядина б/к, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	15,8	18,4	1	233	0,4
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1	3	5	53	15,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			28,2	113	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			700	35,3	35,6	85,1	807	19,2
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	100/5	5,8	5,5	29,4	190	0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			235	9,6	7,5	56,8	336	0,5
Всего				58,5	59	225,7	1683	43,8

Утверждаю

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

6 июля 2023 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

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 высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155/5	5,4	8,8	34,3	237	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40/5	1,6	8,4	10,1	122	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
Итого			385	7,4	17,2	45,2	363	0,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,3		0,6	4	0,1
Итого			247	0,7	0,4	10,1	50	9,8
Обед								
2008	111	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная)	150/25	5,6	12,4	4,2	150	2,02
2008	146	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	115	3,2	26,4	22,7	339	7,9
2008	314	КОТЛЕТЫ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ (масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, лук репчатый)	65	11,4	19,5	0,7	224	0,3
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,3	9,7	0,9	92	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржанос-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
Итого			620	23,5	68,4	46,3	891	11,82
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	105/5	4,3	8,6	27	201	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,3		0,6	4	0,1
Итого			260	4,6	8,6	27,6	205	0,1
Всего				36,2	94,6	129,2	1509	21,82