

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
/Салихова А.А./



МЕНЮ
10 января 2024 г.
Сад 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ <small>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180/7	6,37	7,72	31,04	219,76	0,48
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	40/7/7	3,64	9,20	12,40	147,43	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,12	0,01	10,00	41,71	1,13
Итого			438	10,13	16,93	53,44	408,90	1,61
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б <small>(куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)</small>	180	6,92	9,39	10,01	152,41	6,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) <small>(сметана 20% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2,58	7,96	14,02	138,96	9,29
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,63	0,27	21,96	92,70	180,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из баклажанов)</small>	50	0,85	6,65	2,55	74,00	3,50
Итого			610	14,29	24,71	69,74	560,05	198,79
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА <small>(творог жирный 18% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	100	16,33	22,85	20,38	354,97	0,20
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) <small>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	100	1,17	5,02	10,56	93,29	10,31
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			440	22,66	32,46	46,21	569,55	10,51
Всего				47,48	74,50	179,20	1 585,56	220,92

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
/Салихова А.А./**МЕНЮ**

10 января 2024 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	5,44	7,37	27,64	199,17	0,38
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/10/5	2,76	6,60	10,09	111,13	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/8/3	0,07	0,00	7,93	32,63	0,59
Итого			361	8,27	13,97	45,66	342,93	0,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
Итого			95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	7,07	9,73	10,66	158,66	6,08
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	2,84	8,23	15,69	149,45	9,91
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	175	0,59	0,24	16,17	80,55	72,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	40	0,68	5,32	2,04	59,20	2,80
Итого			595	13,83	23,87	61,52	529,44	90,79
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог жирный 18% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	105	17,00	24,34	21,96	377,57	0,20
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	105	1,18	5,98	11,62	106,34	10,47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			450	23,48	35,02	48,88	606,91	10,67
Всего				45,96	73,24	165,38	1 523,97	111,96

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
/Салихова А.А./**МЕНЮ**

10 января 2024 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,63	9,80	18,06	174,99	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	35/5	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			375	5,60	18,17	28,99	301,96	0,08
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
Итого			97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа гречневая ядрица, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	150	4,40	12,67	8,94	167,42	4,36
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,00	8,27	12,36	132,06	5,30
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,30	0,04	0,93	5,21	3,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			497	9,74	21,33	40,00	391,08	13,46
Полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,32	8,50	27,43	203,70	0,00
2008	429	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			220	4,32	8,50	27,43	203,70	0,00
Всего				20,05	48,39	105,91	942,25	23,22