



## МЕНЮ

**12 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012		<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ</b> (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/5/5	2,2	5,5	7,5	89	0
2012	396	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b> (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	19,4	114	0,1
2008	189	<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,6	6,2	20,7	157	1
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,4</b>	<b>14,5</b>	<b>47,6</b>	<b>360</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>АПЕЛЬСИН</b> (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	59,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>59,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	111	<b>СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б</b> (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	11	9,8	9,7	170	0,6
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	5	3,2	10,2	90	5,5
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,2		10	42	1,11
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b> (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,5	1,2	4	30	2
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>14,6</b>	<b>50,9</b>	<b>414</b>	<b>9,21</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,2	6,5	25,2	182	0,4
2008	440	<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,7		28,6	118	0,2
2012	467	<b>БУЛОЧКА</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	4,9	4,6	28,9	177	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>10,8</b>	<b>11,1</b>	<b>82,7</b>	<b>477</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>40,4</b>	<b>40,4</b>	<b>189,3</b>	<b>1294</b>	<b>70,81</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**12 декабря 2023 г.**  
**Сад 10.5 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012		<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,9	7,3	10,1	119	0
2012	396	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b> (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	20	116	0,1
2008	189	<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,6	6,2	20,7	157	1
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>10,1</b>	<b>16,3</b>	<b>50,8</b>	<b>392</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>АПЕЛЬСИН</b> (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	59,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>59,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	111	<b>СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б</b> (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	13,1	11,6	11,7	204	0,6
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	5,8	3,8	12,1	106	6,3
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,2		11,3	47	1,21
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b> (морковь, масло подсолнечной рафинированное, сахар песок)	50	0,5	1,3	4,1	31	2
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>22,9</b>	<b>17,1</b>	<b>60,4</b>	<b>490</b>	<b>10,11</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,4	7,9	31,3	222	0,5
2008	440	<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	200	0,8		32,1	133	0,2
2012	467	<b>БУЛОЧКА</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	5	5,4	34,1	205	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,2</b>	<b>13,3</b>	<b>97,5</b>	<b>560</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>46,1</b>	<b>46,9</b>	<b>216,8</b>	<b>1485</b>	<b>71,81</b>

## МЕНЮ

12 декабря 2023 г.

### Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150/5	3,7	9,9	18	175	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)</small>	40/5	1,6	8,4	10,1	122	0
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,4		0,8	4	0,1
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>5,7</b>	<b>18,3</b>	<b>28,9</b>	<b>301</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	150	0,3		0,6	4	0,1
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>50</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б <small>(мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, кури потрош. 1 категории)</small>	150	10	9	7,5	152	0,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина бл., картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	135	4,4	12,7	9,6	171	4,9
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы грунтовые)</small>	37	0,3		0,9	5	3,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,4		0,8	4	0,1
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>17,7</b>	<b>22,1</b>	<b>35,8</b>	<b>414</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40/5	1,4	8,5	8,6	116	0
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,4		0,8	4	0,1
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>5,4</b>	<b>13,1</b>	<b>47,1</b>	<b>326</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>29,5</b>	<b>53,9</b>	<b>121,9</b>	<b>1091</b>	<b>19,4</b>