

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150	8,2	10	24	220	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	20/5	1,1	4,2	7,5	73	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			355	12,1	16,4	47,1	387	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	87	УХА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	150	4,9	0,4	10	64	3,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,1	3,6	13,5	94	3,3
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	60	7,8	2,6	3,6	68	0,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	22	93	180
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			530	18	7,3	66,1	401	187,6
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	80	7,2	14,4	1,5	165	0,1
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,2	7	5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	58	0
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			340	8,6	15,5	40,5	336	5,1
Всего				39,8	39,9	178,3	1237	210,2

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 июля 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	180	9,9	12,3	28,7	266	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/7	1,5	5,6	10,1	97	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	17,4	104	0,5
Итого			417	14,5	20,3	56,2	467	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			400	1,8	1	39,4	180	24
Обед								
2012	87	УХА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	180	5,9	0,5	11,7	75	4,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ (картофель, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,7	17,6	122	4,3
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	80	10,7	4,3	4,6	101	0,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			670	23,5	10,2	80	507	210,8
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	9,3	18,6	1,8	211	0,1
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	70	0,6	0,1	1,8	10	7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,2	65	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			400	11,9	20,2	42,3	396	7,1
Всего				51,7	51,7	217,9	1550	242,5