

Утверждаю

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

7 июня 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	180	9,8	12,2	28,7	265	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	1,5	5,5	10,1	96	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
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>14,5</b>	<b>20,1</b>	<b>56</b>	<b>465</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	65	90,1
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>	<b>32</b>	<b>151</b>	<b>94,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6,3	6,2	12,4	131	6,5
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	10,6	4,1	4,6	97	0,6
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, огурцы грунтовые)	60	1	2,9	5,7	54	9,1
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. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>24,6</b>	<b>18,6</b>	<b>85,9</b>	<b>609</b>	<b>220,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	9,3	18,1	1,8	207	0,1
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	70	0,6	0,1	1,7	10	7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,2	65	0
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,9</b>	<b>19,3</b>	<b>42,9</b>	<b>388</b>	<b>7,1</b>
<b>Всего</b>				<b>52,4</b>	<b>58,5</b>	<b>216,8</b>	<b>1613</b>	<b>322,3</b>

Утверждаю

**МЕНЮ**

7 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150	8,5	10,4	24	224	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	15,2	92	0,5
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>12,4</b>	<b>16,8</b>	<b>46,7</b>	<b>389</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>24,7</b>	<b>112</b>	<b>13</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина б/к, лук репчатый, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,3	4,7	10,3	105	5,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,1	3,6	13,7	95	3,4
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	7,7	3	3,5	72	0,5
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, огурцы грунтовые)	40	0,8	2,4	4,5	43	6,4
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
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>19,1</b>	<b>14,4</b>	<b>71</b>	<b>490</b>	<b>195,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	80	7,4	14,6	1,4	167	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
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>8,8</b>	<b>15,7</b>	<b>40,4</b>	<b>338</b>	<b>5,1</b>
<b>Всего</b>				<b>41,5</b>	<b>47,5</b>	<b>182,8</b>	<b>1329</b>	<b>214,1</b>