

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**8 декабря 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		
<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	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,6	4,6	37,7	206	0
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>9,1</b>	<b>14,7</b>	<b>67,8</b>	<b>441</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	<b>БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ</b> (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	180	7,1	9	10,1	151	6,7
2008	299	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ</b> (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,8	8,8	21,7	180	10
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200/15/10	0,2		11,3	47	1,21
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	40	<b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b> (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,5	5,4	7,7	88	24,3
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>14,9</b>	<b>23,6</b>	<b>72</b>	<b>588</b>	<b>42,21</b>
<b>Полдник</b>								
2012	249	<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b> (рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	16,3	6,3	2,9	134	0,2
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b> (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,7	0,5	23,5	113	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>20,7</b>	<b>7,1</b>	<b>50,8</b>	<b>350</b>	<b>200,2</b>
<b>Всего</b>				<b>45,5</b>	<b>46,2</b>	<b>210,2</b>	<b>1453</b>	<b>282,51</b>



## МЕНЮ

8 декабря 2023 г.  
Ясли 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 пшенич.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/6/5	2,5	6,7	8	102	0
2012	396	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b> (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	20,3	118	0,1
2008	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,6	4,6	37,7	206	0
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>8,8</b>	<b>14,1</b>	<b>66</b>	<b>426</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>71</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	<b>БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ</b> (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	150	6	8,8	8,5	137	5,7
2008	299	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ</b> (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,1	7,7	16,3	145	7,7
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,2		10	42	1,21
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	40	<b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b> (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,5	6,1	8,4	96	24,3
<b>Итого</b>			<b>587</b>	<b>12,4</b>	<b>23</b>	<b>60,2</b>	<b>502</b>	<b>38,91</b>
<b>Полдник</b>								
2012	249	<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b> (рыба минтай филе, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	75	12,3	4,1	1,9	95	0,1
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b> (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	22	93	180
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	56	3,7	0,5	23,7	114	0
<b>Итого</b>			<b>311</b>	<b>16,6</b>	<b>4,9</b>	<b>47,6</b>	<b>302</b>	<b>180,1</b>
<b>Всего</b>				<b>38,4</b>	<b>42,6</b>	<b>188,5</b>	<b>1301</b>	<b>234,11</b>





Утверждаю

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

# МЕНЮ

8 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 (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,7	9,9	18	175	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.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
<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 (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
<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	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, картофель, соль йодированная)	150	4,4	12,6	5,5	153	7,8
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	135	3,2	37,6	21,2	435	7,6
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,3		0,9	5	3,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>10,9</b>	<b>50,6</b>	<b>45,4</b>	<b>679</b>	<b>19,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт)	120	3,3	9,9	12,9	156	21,9
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>3,7</b>	<b>9,9</b>	<b>13,7</b>	<b>160</b>	<b>22</b>
<b>Всего</b>				<b>21</b>	<b>79,2</b>	<b>98,1</b>	<b>1190</b>	<b>51,1</b>