

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**25 января 2024 г.**  
**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	4,45	6,00	20,04	152,02	0,97
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	35/5/5	3,52	9,17	11,78	144,25	0,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,45	0,08	23,78	98,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,42</b>	<b>15,25</b>	<b>55,60</b>	<b>394,55</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	65	0,33	0,07	6,44	27,95	1,30
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>1,17</b>	<b>1,06</b>	<b>29,63</b>	<b>134,15</b>	<b>1,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	150	7,11	7,65	10,60	139,85	5,64
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	105/5	6,03	4,89	27,39	177,69	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	50	7,88	7,67	2,97	112,71	1,25
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	130/15/5	0,22	0,07	11,12	45,38	2,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,42	1,69	2,76	28,14	4,31
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>24,31</b>	<b>22,32</b>	<b>71,80</b>	<b>585,35</b>	<b>13,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	150	8,13	10,01	23,98	219,53	0,06
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	40	0,49	0,04	4,20	19,60	0,78
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	135/15	0,15	0,08	11,26	45,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>8,77</b>	<b>10,13</b>	<b>39,44</b>	<b>284,16</b>	<b>0,84</b>
<b>Всего</b>				<b>42,67</b>	<b>48,76</b>	<b>196,47</b>	<b>1 398,21</b>	<b>16,53</b>









**МЕНЮ**  
**25 января 2024 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>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	4,45	6,00	20,04	152,02	0,97
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/9/6	2,91	7,23	10,09	117,43	0,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,96</b>	<b>13,33</b>	<b>61,83</b>	<b>400,45</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	70	0,35	0,07	6,93	30,10	1,40
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,19</b>	<b>1,06</b>	<b>30,12</b>	<b>136,30</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	180	8,56	8,93	12,77	165,83	6,78
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	125/5	7,13	5,78	32,35	209,91	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (говядина блк, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	70	10,88	10,74	3,51	154,53	1,52
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160/15/5	0,26	0,09	13,32	54,33	2,63
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,69	2,45	4,21	42,05	7,13
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>30,83</b>	<b>28,43</b>	<b>87,36</b>	<b>728,63</b>	<b>18,06</b>
<b>Полдник</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	200	8,30	10,33	24,09	223,67	0,06
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	165/15	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,73	0,06	6,86	31,57	1,15
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>9,21</b>	<b>10,48</b>	<b>44,45</b>	<b>309,24</b>	<b>1,21</b>
<b>Всего</b>				<b>49,19</b>	<b>53,30</b>	<b>223,76</b>	<b>1 574,62</b>	<b>21,66</b>