

МЕНЮ

9 июня 2023 г.
Сад 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	8,4	6,7	38,1	246	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	3	7,5	10,1	121	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,4	17,2	104	0,5
Итого			399	14,5	16,6	65,4	471	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			350	1,6	1	34,5	159	23
Обед								
2012	66	ЩИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности)	180	4,1	7	6,4	105	10,5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	150	17,9	13,7	27,7	306	11
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			640	26,6	26,4	85,6	689	38,7
Полдник								
2012	452	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, творог жирный 18% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	65	7	9,6	34,7	255	0
2012	491	ПОВИДЛО ЯГОДНОЕ (повидло)	15	0,1		9,6	39	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	200			28	112	0
Итого			310	8,9	11	94,8	516	0
Всего				51,6	55	280,3	1835	62,2

Утверждаю



Заведующая

МБДОУ "Белозерьевский детский сад"

/Погарская О.П./

МЕНЮ

9 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		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130/5	7,4	6,4	33,3	220	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/6/5	2,4	6,2	7,8	96	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			346	12,6	14,8	56,7	410	0,5
II Завтрак								
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
Итого			250	1,2	0,6	24,7	112	13
Обед								
2012	66	ЩИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, сметана 20% жирности)	150	3,3	6	5,1	88	8,5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	130	15,5	11,9	24	265	9,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			540	22,4	21,9	72,3	578	32,5
Полдник								
2012	452	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, творог жирный 18% жирности, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	65	7,2	10,5	34,8	263	0
2012	491	ПОВИДЛО ЯГОДНОЕ (повидло)	10			6,4	26	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	175			24,9	100	0
Итого			280	9	11,9	88,6	499	0
Всего				45,2	49,2	242,3	1599	46