



Утверждаю

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

МЕНЮ

15 декабря 2023 г.
Ясли 10.5 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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 пшенич.н.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)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			130	2,8	3	32,2	168	2
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)	150	3,3	6	5,1	89	8,6
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	130	15,5	11,9	24	265	9,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	175			20,5	82	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
Итого			595	23,3	27,2	74,3	637	25,1
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	100/5	5,9	6,1	29,5	196	0
2012	491	ПОВИДЛО ЯГОДНОЕ (повидло)	10			6,4	26	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	175			24,9	100	0
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	5,7	24,4	165	0,2
Итого			445	10,2	11,8	85,2	487	0,2
Всего				48,9	56,8	248,4	1702	27,8

Утверждаю



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

МЕНЮ

15 декабря 2023 г.

Ясли 10,5 часов (диетическое)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло оладко-сливочное несоленое)	130/5	6,1	9,7	27,6	221	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.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
Итого			360	8,1	18,1	38,5	347	0,1
II Завтрак								
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
Итого			247	0,7	0,4	10,1	50	9,8
Обед								
2008	84	ЩИ НА М/Б (капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	150	2,4	1,4	3,3	36	6,7
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый)	55	14,9	3,8	0,4	97	9,5
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	125	2,4	8,6	18,9	162	9,5
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,3		0,9	5	3,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,3		0,6	4	0,1
Итого			557	22,9	14,2	41,1	386	29,5
Полдник								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130/5	3,7	9,9	18	175	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,4		0,8	4	0,1
Итого			315	4,1	9,9	18,8	179	0,1
Всего				35,8	42,6	108,5	962	39,5

Утверждаю



МЕНЮ
15 декабря 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	7	38,1	248	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/6/7	2,9	7	10,1	117	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,2	2,4	17,4	104	0,5
Итого			398	14,5	16,4	65,6	469	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	100	7,5	9,8	74,4	417	0
Итого			250	8,3	10	89,3	482	3
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	6,7	6,3	103	10,4
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	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	200			23,4	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
Итого			680	27,2	29,7	86,3	723	28,4
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	100/5	5,7	5,7	29	190	0
2012	491	ПОВИДЛО ЯГОДНОЕ (повидло)	15	0,1		9,8	39	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, сахар песок)	200			28,3	113	0
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	5,5	24,2	162	0,2
Итого			475	10,1	11,2	91,3	504	0,2
Всего				60,1	67,3	332,5	2178	32,1