

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**15 февраля 2024 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		<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/5/5	2,20	5,52	7,57	88,98	0,01
2012	396	<b>КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b> (какао-порошок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	170	2,86	3,05	17,75	110,41	0,13
2008	189	<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,45	6,00	20,03	151,92	0,97
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,51</b>	<b>14,57</b>	<b>45,35</b>	<b>351,31</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	95	0,38	0,38	9,27	44,46	9,46
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,27</b>	<b>44,46</b>	<b>9,46</b>
<b>Обед</b>								
2012	111	<b>СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б</b> (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	11,02	9,70	9,70	170,12	0,51
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130	4,83	3,19	10,28	89,62	5,45
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,10	0,01	8,75	36,40	0,95
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b> (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,52	1,29	4,03	30,34	2,02
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>19,12</b>	<b>14,54</b>	<b>49,72</b>	<b>408,06</b>	<b>8,93</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,28	6,54	25,34	181,77	0,38
2012	467	<b>БУЛОЧКА</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	4,96	4,58	29,07	177,04	0,00
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 1,5% жирности)	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>13,24</b>	<b>13,37</b>	<b>58,91</b>	<b>430,81</b>	<b>1,43</b>
<b>Всего</b>				<b>42,25</b>	<b>42,86</b>	<b>163,25</b>	<b>1 234,64</b>	<b>20,93</b>

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"  
(Салихова А.А.)



# МЕНЮ

15 февраля 2024 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	3,63	9,80	18,06	174,99	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формсвой мука высш. сорт)	40/5	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>5,60</b>	<b>18,17</b>	<b>28,99</b>	<b>301,96</b>	<b>0,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>10,30</b>	<b>50,32</b>	<b>9,76</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, куры потрош. 1 категории)	150	10,06	9,14	7,45	152,11	0,70
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	140	4,50	12,72	9,92	172,29	5,02
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,30	0,04	0,93	5,21	3,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>547</b>	<b>17,90</b>	<b>22,25</b>	<b>36,07</b>	<b>416,00</b>	<b>9,52</b>
<b>Полдник</b>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40/5	1,37	8,43	8,56	115,59	0,00
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>5,36</b>	<b>13,03</b>	<b>47,07</b>	<b>326,40</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего</b>				<b>29,64</b>	<b>53,84</b>	<b>122,43</b>	<b>1 094,68</b>	<b>19,44</b>

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



## МЕНЮ

15 февраля 2024 г.  
Сад 10.5 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/7/7	2,96	7,53	10,09	120,40	0,02
2012	396	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (какао-порошок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	3,45	3,60	20,69	129,85	0,15
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,60	6,20	20,70	157,00	1,00
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>11,01</b>	<b>17,33</b>	<b>51,48</b>	<b>407,25</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,01</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	111	СУП СКЛЕЦКАМИ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	13,07	11,51	11,89	203,21	0,62
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	5,69	3,78	11,93	104,90	6,34
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,13	0,01	10,96	45,72	1,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,52	1,02	3,73	26,68	2,00
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>22,72</b>	<b>16,76</b>	<b>59,71</b>	<b>482,49</b>	<b>10,21</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,39	7,74	31,22	220,64	0,46
2012	467	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	4,72	4,94	34,15	199,77	0,00
2008		ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	150	3,00	2,25	4,50	72,06	1,05
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>14,11</b>	<b>14,93</b>	<b>69,87</b>	<b>492,47</b>	<b>1,51</b>
<b>Всего</b>				<b>48,24</b>	<b>49,42</b>	<b>190,86</b>	<b>1 429,22</b>	<b>22,89</b>