

Утверждаю



Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
/Погарская О.П./

МЕНЮ
17 июля 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	7,5	20,1	168	1,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	20/6/5	2,5	6,7	8	102	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	20,3	118	0,1
Итого			361	9,9	17	48,4	388	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
Итого			250	1,1	0,7	24,6	114	17
Обед								
2012	62	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	155	6	8,8	8,6	138	5,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,1	7,7	16,3	145	7,7
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	40	0,7	5,3	2	59	2,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,2		10	42	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			532	11,6	22,2	53,9	466	17,41
Полдник								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (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	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	22	93	180
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			285	15,2	7,3	46,2	313	180,1
Всего				37,8	47,2	173,1	1281	216,11

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Белозерьевский детский сад"
/Погарская О.П./

МЕНЮ

17 июля 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180/7	5,4	9,2	24,3	203	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/6/7	2,9	7,1	10,1	117	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,8	19,9	116	0,1
Итого			410	10,9	19,1	54,3	436	0,8
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	62	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (говядина б/к, свекла, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	180	7	9,1	10,1	151	6,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,8	8,6	21,6	177	10
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	60	1	8	3,1	89	4,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200/15/10	0,2		11	46	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			645	14,3	26,1	67	565	22,11
Полдник								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	100	16,3	6,5	3	136	0,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			330	19,3	9,7	49,7	364	200,2
Всего				46,1	55,9	205,5	1524	246,11