

Утверждаю

Заведующий  
БДОУ детский сад "Березка"  
/Левинская Л. А./

## МЕНЮ

19 сентября 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 ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 200        | 5,81              | 7,75         | 25,82         | 197,56                        | 0,52          |
| 2012             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш сорт обог. микронутриентами)  | 30         | 3,24              | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 0,00          |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)  | 200        | 3,14              | 2,43         | 17,10         | 103,41                        | 0,52          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>430</b> | <b>12,19</b>      | <b>14,28</b> | <b>49,92</b>  | <b>362,97</b>                 | <b>1,04</b>   |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 1996             | 74            | УХА<br>(рыба пикша, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)   | 200        | 5,66              | 1,92         | 10,36         | 81,50                         | 5,31          |
| 2008             | 265           | ПЛОВ<br>(говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста)  | 200        | 22,88             | 22,74        | 33,52         | 430,92                        | 1,33          |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)  | 180        | 0,90              | 0,18         | 17,82         | 77,40                         | 3,60          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 40         | 2,65              | 0,35         | 16,96         | 81,58                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>620</b> | <b>32,09</b>      | <b>25,19</b> | <b>78,66</b>  | <b>671,40</b>                 | <b>10,24</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)   | 90         | 8,57              | 15,26        | 1,63          | 178,23                        | 0,13          |
| 2008             |               | БАТОН<br>(батон простой)  | 25         | 2,01              | 0,25         | 12,32         | 59,71                         | 0,00          |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 185        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>300</b> | <b>10,58</b>      | <b>15,51</b> | <b>23,63</b>  | <b>276,64</b>                 | <b>0,13</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>54,86</b>      | <b>54,98</b> | <b>152,21</b> | <b>1 311,01</b>               | <b>11,41</b>  |



Утверждаю

Заведующий  
БДО детский сад "Березка"  
/Левинская Л. А./

## МЕНЮ

19 сентября 2024 г.  
Ясли 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 ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br><small>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small> | 150        | 4,36              | 5,81         | 19,38         | 148,24                        | 0,39          |
| 2012             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br><small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)</small>  | 30         | 3,24              | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 0,00          |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br><small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>  | 180        | 2,83              | 2,18         | 15,43         | 93,29                         | 0,47          |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>360</b> | <b>10,43</b>      | <b>12,09</b> | <b>41,81</b>  | <b>303,53</b>                 | <b>0,86</b>   |
| <b>Обед</b>      |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 1996             | 74            | УХА<br><small>(рыба пикша, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)</small>   | 150        | 4,22              | 1,89         | 7,80          | 65,12                         | 3,99          |
| 2008             | 265           | ПЛОВ<br><small>(говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста)</small>   | 150        | 17,16             | 17,05        | 25,14         | 323,18                        | 1,00          |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br><small>(сок яблочный)</small>  | 150        | 0,75              | 0,15         | 14,85         | 64,50                         | 3,00          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br><small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>   | 40         | 2,65              | 0,35         | 16,96         | 81,58                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>490</b> | <b>24,78</b>      | <b>19,44</b> | <b>64,75</b>  | <b>534,38</b>                 | <b>7,99</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012             | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br><small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>   | 80         | 7,61              | 14,03        | 1,48          | 162,58                        | 0,12          |
| 2008             |               | БАТОН<br><small>(батон простой)</small>  | 25         | 2,00              | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,00          |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br><small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>  | 180        | 0,00              | 0,00         | 9,68          | 38,70                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>285</b> | <b>9,61</b>       | <b>14,28</b> | <b>23,44</b>  | <b>260,78</b>                 | <b>0,12</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |  |            | <b>44,82</b>      | <b>45,81</b> | <b>130,00</b> | <b>1 098,69</b>               | <b>8,97</b>   |