

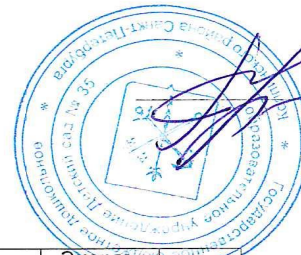
# МЕНЮ

11 января 2024 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)</b> (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	1,59	4,23	19,45	122,18	0,00
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>12,04</b>	<b>14,60</b>	<b>40,90</b>	<b>327,00</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочковый 0,2)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ</b> (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,59	5,98	4,70	75,26	1,18
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	5,10
2008	92	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
2012	269	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b> (рыба треска филе, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	65	9,13	4,92	5,28	101,95	0,29
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2008	129	<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b> (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	115	1,94	1,55	7,57	51,90	4,07
2008	123	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)</b> (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	2,39	4,37	19,55	127,30	9,88
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	23	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
		<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>578</b>	<b>18,59</b>	<b>19,35</b>	<b>50,58</b>	<b>453,74</b>	<b>11,44</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,20
2008	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,60	4,10	25,50	161,40	0,00
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
		<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b> (мандарин)	80	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008		<b>ЯБЛОКО (аллергии)</b> (яблоко)	100	0,16	0,16	3,92	18,80	4,00
		<b>ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ</b> (печенье сахарное мука высшего сорта)	21	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>25,70</b>	<b>15,90</b>	<b>45,80</b>	<b>427,60</b>	<b>16,20</b>
<b>Всего</b>				<b>56,33</b>	<b>49,85</b>	<b>137,28</b>	<b>1 208,34</b>	<b>28,64</b>

**МЕНЮ**  
11 января 2024 г.  
Сад 12 часов



ГБДОУ №35  
Бодиснова Н.В./

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,14	3,98	6,79	60,14	0,00
2008	189	<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)</b> (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,06	4,30	25,20	147,62	0,00
	ТК№043	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,94</b>	<b>15,18</b>	<b>49,39</b>	<b>370,14</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	183	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>183</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ</b> (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,79	7,52	5,94	95,04	3,86
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2012	269	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b> (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	85	11,16	5,36	6,76	119,85	0,38
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2008	129	<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b> (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	145	2,45	1,96	9,60	65,66	5,78
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>23,58</b>	<b>24,09</b>	<b>64,50</b>	<b>572,55</b>	<b>15,12</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,24	11,95	21,14	286,13	0,20
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
		<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b> (мандарин)	80	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008		<b>ЯБЛОКО (аллергики)</b> (яблоки)	100	0,16	0,16	3,92	18,80	4,00
	ТК№018	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	32	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>32,32</b>	<b>19,15</b>	<b>64,44</b>	<b>534,03</b>	<b>16,50</b>
<b>Всего</b>				<b>69,80</b>	<b>58,66</b>	<b>196,13</b>	<b>1 554,72</b>	<b>34,16</b>