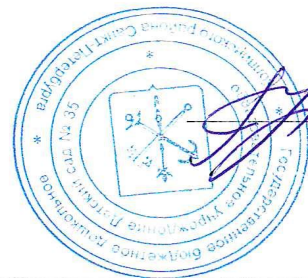


**МЕНЮ**  
12 января 2024 г.  
Ясли 12 часов



ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

Сборник рецептов	№ 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,38	4,80	23,43	150,32	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,19</b>	<b>11,20</b>	<b>42,10</b>	<b>274,00</b>	<b>2,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	111	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	150	6,30	9,00	10,00	224,00	11,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,27	0,73	1,09	13,56	0,00
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>12,50</b>	<b>14,03</b>	<b>38,12</b>	<b>478,09</b>	<b>17,20</b>
<b>Полдник</b>								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	125	4,28	6,83	23,56	195,84	0,10
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (аллергики) (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	135	3,58	3,02	17,36	109,09	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,63	7,78	32,64	128,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>7,58</b>	<b>14,84</b>	<b>71,60</b>	<b>396,48</b>	<b>6,00</b>
<b>Всего</b>				<b>29,87</b>	<b>40,57</b>	<b>167,32</b>	<b>1 219,07</b>	<b>28,50</b>

# МЕНЮ

12 января 2024 г.  
Сад 12 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	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,14	3,63	9,02	85,56	0,00
2008	190	<b>КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")</b> (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)</b> (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,36	5,03	30,31	183,84	0,00
	ТК№0 40	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
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>11,54</b>	<b>16,43</b>	<b>49,42</b>	<b>371,56</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	111	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	6,00
2012	291	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b> (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, картофель, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	200	8,40	12,00	13,30	269,00	11,90
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	45	0,91	1,82	2,73	33,94	0,00
	ТК№0 44	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	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>744</b>	<b>18,55</b>	<b>20,07</b>	<b>60,53</b>	<b>659,54</b>	<b>20,10</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№0 14	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> (томаты грунтовые)	40	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	5,41	8,57	29,48	246,84	0,10
2012	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (аллергики)</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	125	3,30	2,78	15,97	100,32	0,00
	ТК№0 38	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	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
2014	249	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	65	2,28	10,74	45,60	216,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>8,41</b>	<b>19,41</b>	<b>85,50</b>	<b>510,97</b>	<b>6,20</b>
<b>Всего</b>				<b>39,10</b>	<b>56,41</b>	<b>210,95</b>	<b>1 612,57</b>	<b>30,60</b>