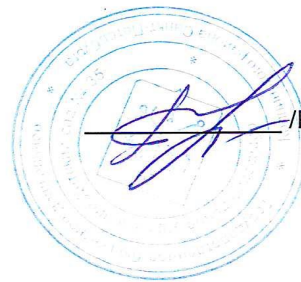


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

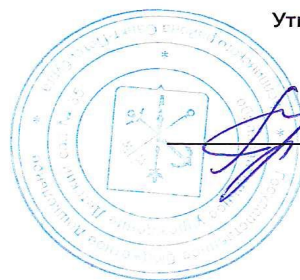
# МЕНЮ

13 марта 2024 г.  
Ясли 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)	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ</b> (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40
		<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,79</b>	<b>14,30</b>	<b>42,30</b>	<b>288,10</b>	<b>2,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b> (сок абрикосовый 0,2)	152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	41	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	77	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе грудки цыпленка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	1,42	2,24	10,22	68,62	5,58
2012	34	<b>ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ</b> (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	10,75	4,70	4,32	103,68	7,87
2012	344	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)</b> (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	140	2,28	6,56	12,73	118,75	3,61
	ТК№0 31	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
		<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>18,25</b>	<b>14,30</b>	<b>54,97</b>	<b>485,05</b>	<b>18,66</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)	80	14,34	7,37	13,03	178,77	0,16
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
		<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b> (мандарин)	102	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК № 002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)</b> (груша)	225	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
2008	467	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,67	6,02	24,48	153,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>23,21</b>	<b>16,59</b>	<b>52,31</b>	<b>444,28</b>	<b>16,16</b>
<b>Всего</b>				<b>52,25</b>	<b>45,19</b>	<b>149,58</b>	<b>1 217,43</b>	<b>36,92</b>

# МЕНЮ

13 марта 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	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,29	6,69	9,70	66,93	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (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	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (пшеница, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,38	9,02	36,26	243,73	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (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	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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>12,49</b>	<b>17,49</b>	<b>50,30</b>	<b>346,93</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок яблочный)	183	0,91	0,18	18,45	84,04	3,65
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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>0,91</b>	<b>0,18</b>	<b>18,45</b>	<b>84,04</b>	<b>3,65</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	51	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе грудки цыпленка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/5	1,48	2,25	10,63	70,57	5,78
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	75	17,02	7,45	6,84	164,16	12,26
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	140	2,28	6,56	12,73	118,85	8,74
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	24	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>25,44</b>	<b>17,25</b>	<b>64,10</b>	<b>589,68</b>	<b>29,08</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	102	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии) (груша)	216	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,44	7,17	29,09	133,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>512</b>	<b>29,84</b>	<b>22,67</b>	<b>68,99</b>	<b>530,22</b>	<b>16,60</b>
<b>Всего</b>				<b>68,68</b>	<b>57,59</b>	<b>201,84</b>	<b>1 550,87</b>	<b>50,33</b>