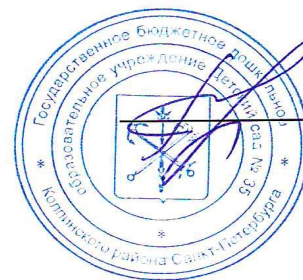


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

19 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	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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
		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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,39</b>	<b>14,80</b>	<b>44,50</b>	<b>300,00</b>	<b>2,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>147</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	39	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень))	150/10/1	1,73	1,73	12,24	71,63	4,48
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	145	13,95	15,30	15,84	194,40	13,32
	ТК№0 27	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>526</b>	<b>18,68</b>	<b>17,95</b>	<b>61,98</b>	<b>423,23</b>	<b>81,56</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба горбуша филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	45	8,63	5,61	1,53	90,90	0,62
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,33	3,63	15,39	104,86	7,39
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,00	4,60	24,10	164,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>14,06</b>	<b>14,06</b>	<b>65,52</b>	<b>465,76</b>	<b>9,31</b>
<b>Всего</b>				<b>43,13</b>	<b>46,81</b>	<b>172,00</b>	<b>1 188,99</b>	<b>92,97</b>



Утверждаю

ГБДОУ №35  
Родионова Н.В./

**МЕНЮ**  
**19 марта 2024 г.**  
**Сад 12 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>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,29	6,69	9,70	66,93	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	2,06	4,41	25,28	149,02	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 (аллергики) (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>11,56</b>	<b>17,59</b>	<b>51,20</b>	<b>348,93</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок яблочный)	184	0,92	0,18	18,63	84,85	3,69
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>184</b>	<b>0,92</b>	<b>0,18</b>	<b>18,63</b>	<b>84,85</b>	<b>3,69</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	49	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень))	200/10/1	2,36	2,13	17,08	97,21	6,52
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	180	17,18	18,69	19,58	315,95	16,64
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>656</b>	<b>23,14</b>	<b>21,91</b>	<b>77,26</b>	<b>601,56</b>	<b>100,16</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба горбуша филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	65	12,02	7,87	2,15	127,46	0,87
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,65	4,51	17,15	117,01	8,82
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	125	2,40	0,48	19,01	90,24	17,28
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>20,09</b>	<b>13,52</b>	<b>73,32</b>	<b>493,67</b>	<b>11,19</b>
<b>Всего</b>				<b>55,71</b>	<b>53,20</b>	<b>220,41</b>	<b>1 529,01</b>	<b>116,04</b>