

Утверждаю



ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

МЕНЮ

27 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ <small>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40
		ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			365	10,79	14,30	42,30	288,10	2,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок абрикосовый 0,2)</small>	147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы грунтовые)</small>	44	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе грудки цыпленка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))</small>	150/10/5	1,60	2,33	11,60	75,78	6,27
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ <small>(говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	50	11,54	5,05	4,64	111,24	8,45
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) <small>(картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	150	2,38	6,83	13,27	123,75	3,76
	ТК№0 31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			604	19,32	15,01	57,21	504,77	20,08
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)</small>	90	15,62	8,03	14,19	194,70	0,18
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	149	4,36	2,97	7,23	73,46	0,79
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ <small>(мандарин)</small>	112	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) <small>(яблоки)</small>	132	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	3,60	5,90	23,99	150,24	0,00
Итого			401	24,38	17,10	52,91	456,40	16,17
Всего				54,49	46,41	152,42	1 249,27	38,35

МЕНЮ

27 марта 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,46	7,04	10,20	70,38	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 (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,36	5,43	30,32	187,62	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
Итого			415	12,66	17,84	50,80	350,38	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	186	0,93	0,19	18,79	85,58	3,72
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
Итого			186	0,93	0,19	18,79	85,58	3,72
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	55	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	1,66	2,34	12,03	77,80	6,49
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	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль йодированная)	80	18,28	8,00	7,34	176,26	13,16
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)	150	2,35	6,76	13,13	122,60	9,02
	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)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			735	26,95	18,09	66,40	612,76	30,97
Полдник								
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)	110	19,29	9,81	17,55	240,89	0,22
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	38,99	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,94	3,96	9,70	97,91	1,09
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
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	112	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	132	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
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	4,49	7,24	29,36	134,59	0,00
Итого			530	31,42	23,51	70,61	550,38	16,61
Всего				71,96	59,63	206,60	1 599,10	52,30