

Утверждаю

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

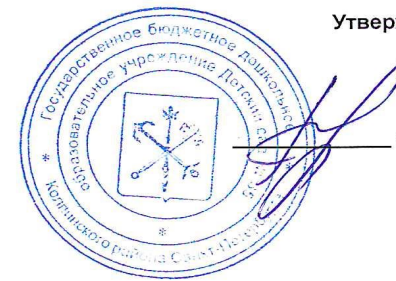
МЕНЮ

4 апреля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (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 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | 0,60 |
| Итого | | | 365 | 12,04 | 14,60 | 40,90 | 327,00 | 1,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2) | 147 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 147 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное) | 40 | 0,61 | 6,16 | 4,85 | 77,57 | 1,21 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, 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 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая) | 150 | 2,16 | 1,72 | 11,52 | 70,20 | 7,20 |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (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) | 65 | 8,62 | 4,55 | 5,18 | 96,27 | 0,28 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 120 | 2,02 | 1,62 | 7,88 | 54,04 | 4,24 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150/5 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 28,00 | 0,80 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 23 | 1,63 | 0,20 | 10,63 | 51,63 | 0,00 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| Итого | | | 583 | 18,18 | 19,23 | 50,94 | 452,51 | 11,63 |
| 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 | 9,92 | 17,55 | 240,89 | 0,22 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 152 | 4,44 | 3,03 | 7,37 | 74,94 | 0,81 |
| | | МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин) | 112 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 15,20 |
| | ТК №010 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 24 | 2,80 | 3,60 | 14,90 | 94,40 | 0,00 |
| Итого | | | 398 | 27,33 | 16,75 | 47,32 | 448,23 | 16,23 |
| Всего | | | | 57,55 | 50,58 | 139,16 | 1 227,74 | 28,86 |

Утверждаю

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./



МЕНЮ
4 апреля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small> | 30 | 3,27 | 4,14 | 7,06 | 62,55 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small> | 205 | 6,00 | 8,00 | 27,00 | 203,00 | 0,50 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) <small>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small> | 205 | 2,05 | 4,52 | 25,13 | 149,38 | 0,00 |
| | ТК№043 | КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small> | 180 | 3,84 | 3,23 | 15,76 | 108,07 | 0,61 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small> | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| Итого | | | 415 | 13,11 | 15,37 | 49,82 | 373,62 | 1,11 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small> | 174 | 0,87 | 0,17 | 17,62 | 80,23 | 3,49 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small> | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| Итого | | | 174 | 0,87 | 0,17 | 17,62 | 80,23 | 3,49 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ <small>(картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small> | 50 | 0,81 | 7,68 | 6,06 | 96,96 | 3,94 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small> | 200/10/5 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 141,00 | 5,10 |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ <small>(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)</small> | 85 | 10,64 | 5,68 | 6,84 | 120,97 | 0,36 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) <small>(говядина б/к, морковь, лук репчатый)</small> | 50 | 12,50 | 8,40 | 0,00 | 127,00 | 0,00 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small> | 150 | 2,53 | 2,02 | 9,90 | 67,67 | 5,96 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small> | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small> | 23 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small> | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | 0,00 |
| Итого | | | 734 | 23,16 | 24,63 | 65,00 | 577,60 | 15,36 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | 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> | 140 | 25,08 | 12,89 | 22,81 | 308,80 | 0,22 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small> | 130 | 2,86 | 8,66 | 19,72 | 168,28 | 0,00 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small> | 202 | 6,06 | 4,04 | 9,90 | 99,89 | 1,11 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small> | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| | | МАНДАРИН СВЕЖИЙ <small>(мандарин)</small> | 112 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 15,20 |
| | ТК №010 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) <small>(яблоко)</small> | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| | ТК№018 | ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small> | 36 | 2,28 | 3,00 | 26,00 | 111,00 | 0,00 |
| Итого | | | 490 | 34,22 | 20,13 | 66,21 | 557,69 | 16,53 |
| Всего | | | | 71,36 | 60,30 | 198,65 | 1 589,14 | 36,49 |