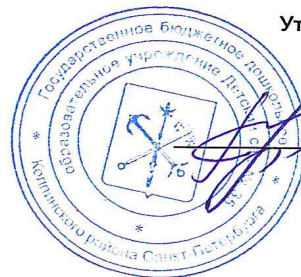


МЕНЮ

9 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,17
		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			350	18,54	23,32	26,92	294,60	2,63
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	161	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			161	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,34	0,04	3,12	32,67	1,09
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	65	2,01	2,29	9,67	67,39	0,08
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	110	1,84	4,18	11,63	90,78	4,90
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,90	3,40	15,70	101,70	8,00
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), 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)	15	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
Итого			560	10,69	10,53	47,32	453,14	10,07
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
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)	115	1,96	1,57	7,64	52,43	4,12
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	31	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			495	16,34	14,84	53,40	417,06	4,60
Всего				46,17	49,19	143,14	1 235,30	20,30



Утверждаю

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

МЕНЮ
9 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 (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обогащенный микроэлементами)	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,52	2,73	3,03	40,91	2,22
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	2,05	4,30	25,13	147,30	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
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			410	23,86	30,92	28,23	356,60	3,01
II Завтрак								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	161	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			161	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,43	0,05	3,90	40,89	1,49
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обогащенный микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	2,30	7,10	11,16	117,96	0,10
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	155	2,45	5,71	15,91	124,24	6,73
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обогащенный микроэлементами)	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			723	14,66	18,31	65,47	667,09	12,72
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	145	2,16	1,96	9,60	86,24	5,78
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	52	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			581	16,15	14,83	77,53	525,87	6,36
Всего				55,27	64,56	186,73	1 620,06	25,09