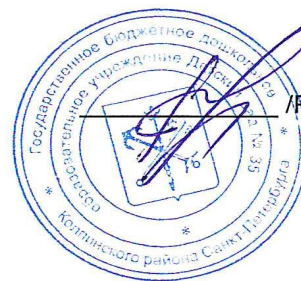


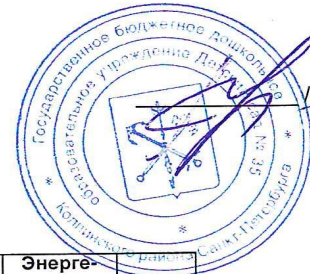
Утверждаю

ГБДОУ №35  
Родионова Н.В./

# МЕНЮ

10 апреля 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		
<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 МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (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
		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>10,79</b>	<b>14,30</b>	<b>42,30</b>	<b>288,10</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>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	41	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
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))	150/10/5	1,47	2,37	10,52	71,40	5,95
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	45	10,08	4,41	4,05	97,20	7,38
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)	145	2,35	6,76	13,13	122,50	3,72
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), 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)	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	18	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>587</b>	<b>17,70</b>	<b>14,34</b>	<b>55,40</b>	<b>485,10</b>	<b>18,65</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)	80	14,34	7,37	13,03	178,77	0,16
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	104	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики) (груша)	150	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)	50	3,71	6,08	24,72	154,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>384</b>	<b>23,25</b>	<b>16,65</b>	<b>52,55</b>	<b>445,81</b>	<b>16,16</b>
<b>Всего</b>				<b>51,74</b>	<b>45,29</b>	<b>150,25</b>	<b>1 219,01</b>	<b>36,91</b>



## МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,36	6,83	9,90	68,31	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	5,23	30,31	185,71	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>12,56</b>	<b>17,63</b>	<b>50,50</b>	<b>348,31</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	177	0,89	0,18	17,89	81,46	3,54
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>177</b>	<b>0,89</b>	<b>0,18</b>	<b>17,89</b>	<b>81,46</b>	<b>3,54</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	1,53	2,38	10,92	73,30	6,15
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)	70	15,77	6,90	6,34	152,06	11,35
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	145	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)	28	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	22	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>711</b>	<b>24,31</b>	<b>17,03</b>	<b>64,29</b>	<b>584,06</b>	<b>28,82</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 панирочные, сметана 15% жирности)	100	17,88	9,09	16,26	223,21	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 (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	104	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики) (груша)	150	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	4,53	7,31	29,67	135,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>514</b>	<b>30,11</b>	<b>22,90</b>	<b>69,73</b>	<b>535,10</b>	<b>16,60</b>
<b>Всего</b>				<b>67,87</b>	<b>57,74</b>	<b>202,41</b>	<b>1 548,93</b>	<b>49,96</b>