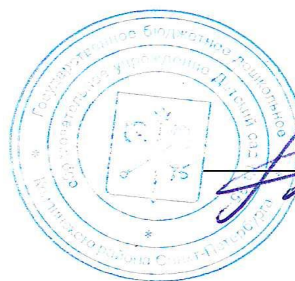


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

13 июня 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	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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>12,04</b>	<b>14,60</b>	<b>40,90</b>	<b>327,00</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,59	6,04	4,75	76,03	1,19
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)	60	7,99	4,66	5,14	94,58	0,26
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	1,98	1,58	7,72	52,97	4,16
		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)	22	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
<b>Итого</b>			<b>577</b>	<b>17,49</b>	<b>19,18</b>	<b>50,64</b>	<b>448,21</b>	<b>11,51</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)	95	16,82	8,65	15,30	209,95	0,19
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,44	3,03	7,37	74,94	0,81
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	94	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008		ГРУША (аллергики) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>24,86</b>	<b>15,48</b>	<b>45,07</b>	<b>417,29</b>	<b>16,20</b>
<b>Всего</b>				<b>54,39</b>	<b>49,26</b>	<b>136,61</b>	<b>1 192,50</b>	<b>28,71</b>

# МЕНЮ

13 июня 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,30	4,18	7,14	63,24	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	5,32	30,31	186,54	0,00
	ТК№043	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
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>13,10</b>	<b>15,38</b>	<b>49,74</b>	<b>373,24</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	179	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
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>179</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,79	7,52	5,94	95,04	3,86
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)	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
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)	80	9,81	5,67	6,96	117,97	0,34
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	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)	150	2,48	1,98	9,70	66,33	5,84
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>22,26</b>	<b>24,42</b>	<b>64,80</b>	<b>571,34</b>	<b>15,14</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	125	21,86	11,24	19,88	269,14	0,19
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	6,06	4,04	9,90	99,89	1,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	7,58	30,69	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	94	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики) (груша)	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	28	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>31,00</b>	<b>18,48</b>	<b>63,28</b>	<b>518,03</b>	<b>16,50</b>
<b>Всего</b>				<b>67,32</b>	<b>58,52</b>	<b>195,62</b>	<b>1 540,61</b>	<b>34,18</b>