



# МЕНЮ

## 4 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25	1,23	1,85	13,90	59,84	1,58
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	30	0,91	1,62	1,82	24,54	1,41
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	12,42	16,87	2,32	120,19	0,20
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>17,36</b>	<b>22,74</b>	<b>30,74</b>	<b>288,57</b>	<b>3,69</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	149	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	33	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), говядина б/к)	150/10/5	4,63	6,64	5,76	104,15	8,22
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	35	11,92	11,88	2,94	166,32	0,56
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>23,73</b>	<b>23,46</b>	<b>49,73</b>	<b>509,07</b>	<b>10,48</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	170	11,32	11,08	12,20	196,82	17,34
2008	467	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,64	5,96	24,24	151,80	0,00
		<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
2014	266	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b> (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>19,56</b>	<b>20,30</b>	<b>62,57</b>	<b>504,25</b>	<b>19,62</b>
<b>Всего</b>				<b>61,25</b>	<b>67,00</b>	<b>158,54</b>	<b>1 372,39</b>	<b>36,79</b>

Утверждаю



ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

4 сентября 2024 г.  
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,23	1,85	13,90	59,84	1,58
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (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	323	<b>КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)</b> (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
	ТК№0 28	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>20,92</b>	<b>27,92</b>	<b>32,47</b>	<b>332,94</b>	<b>4,46</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	149	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
	ТК№0 10	<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)</b> (яблоки)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 15	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	41	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	8,70
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	55	18,86	19,23	4,34	265,76	0,83
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>658</b>	<b>34,18</b>	<b>33,95</b>	<b>68,34</b>	<b>731,66</b>	<b>11,73</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	200	13,67	12,11	14,38	225,38	20,42
	049	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№0 05	<b>ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.</b> (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>20,09</b>	<b>15,95</b>	<b>55,21</b>	<b>451,11</b>	<b>23,10</b>
<b>Всего</b>				<b>75,79</b>	<b>78,32</b>	<b>171,52</b>	<b>1 586,21</b>	<b>42,29</b>