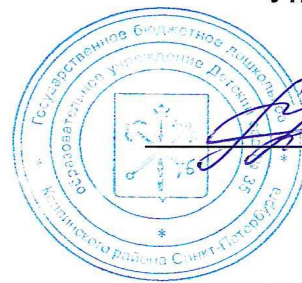


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

25 сентября 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 АБРИКОСОВЫЙ (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)	44	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	1,64	2,45	11,79	78,18	6,36
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	11,31	4,95	4,55	109,08	8,28
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,72	6,59	14,47	133,87	11,73
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>602</b>	<b>19,37</b>	<b>14,79</b>	<b>58,01</b>	<b>451,93</b>	<b>27,97</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	14,20	7,30	12,90	177,00	0,16
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,44	3,03	7,37	74,94	0,81
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	106	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
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	3,60	5,90	24,00	150,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>23,04</b>	<b>16,43</b>	<b>51,77</b>	<b>440,24</b>	<b>16,17</b>
<b>Всего</b>				<b>53,20</b>	<b>45,52</b>	<b>152,08</b>	<b>1 180,27</b>	<b>46,24</b>

# МЕНЮ

25 сентября 2024 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высший сорт обог. микроэлементами)	30	3,42	6,97	10,10	69,69	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 (аллергии) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,38	9,02	30,35	220,12	0,00
	TK№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 (аллергии) (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>12,62</b>	<b>17,77</b>	<b>50,70</b>	<b>349,69</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок яблочный)	174	0,87	0,17	17,62	80,23	3,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>174</b>	<b>0,87</b>	<b>0,17</b>	<b>17,62</b>	<b>80,23</b>	<b>3,49</b>
<b>Обед</b>								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	55	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	1,70	2,46	12,25	80,32	6,59
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,88	2,29	15,36	93,60	9,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	17,92	7,84	7,20	172,80	12,90
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высший сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	155	2,75	6,67	14,62	135,51	11,73
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергии) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высший сорт, вода питьевая, соль йодированная)	160	2,50	8,31	14,30	142,93	11,85
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	28	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	TK №004	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высший сорт обог. микроэлементами)	24	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>743</b>	<b>26,67</b>	<b>17,96</b>	<b>69,37</b>	<b>556,73</b>	<b>33,22</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)	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,20
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,05	7,10	53,80	299,74	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высший 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)	201	6,06	4,04	9,90	99,89	1,11
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	106	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высший сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,36	7,03	28,51	130,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>29,82</b>	<b>22,57</b>	<b>68,51</b>	<b>528,57</b>	<b>16,61</b>
<b>Всего</b>				<b>69,98</b>	<b>58,47</b>	<b>206,20</b>	<b>1 515,22</b>	<b>54,32</b>