

Утверждаю

ГБДОУ №35
Родионова Н.В./

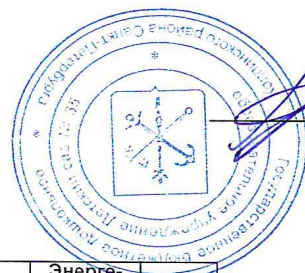
МЕНЮ

3 октября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 30 | 3,27 | 4,14 | 7,07 | 62,62 | 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 |
| Итого | | | 365 | 12,07 | 14,64 | 40,97 | 327,62 | 1,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2) | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое) | 40 | 0,61 | 6,22 | 4,90 | 78,34 | 1,22 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, 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 |
| 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 | 8,00 | 4,53 | 5,26 | 93,87 | 0,26 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 120 | 1,81 | 1,70 | 9,08 | 64,03 | 5,71 |
| | | 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) | 24 | 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 |
| Итого | | | 579 | 17,35 | 19,35 | 52,27 | 460,87 | 13,09 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности) | 100 | 17,70 | 9,10 | 16,10 | 221,00 | 0,20 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 151 | 4,44 | 3,03 | 7,37 | 74,94 | 0,81 |
| | | МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин) | 115 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 15,20 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 20 | 2,80 | 3,60 | 14,90 | 94,40 | 0,00 |
| Итого | | | 386 | 25,74 | 15,93 | 45,87 | 428,34 | 16,21 |
| Всего | | | | 55,16 | 49,92 | 139,11 | 1 216,83 | 30,30 |

МЕНЮ

3 октября 2024 г.
Сад 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 пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами) | 30 | 3,27 | 4,14 | 7,07 | 62,62 | 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 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 7,20 | 5,90 | 33,00 | 240,00 | 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 (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| Итого | | | 415 | 13,07 | 15,34 | 49,67 | 372,62 | 1,10 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 182 | 0,91 | 0,18 | 18,36 | 83,64 | 3,64 |
| 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 |
| Итого | | | 182 | 0,91 | 0,18 | 18,36 | 83,64 | 3,64 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 50 | 0,82 | 7,75 | 6,12 | 97,92 | 3,98 |
| 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 пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая) | 80 | 9,82 | 5,58 | 6,89 | 116,75 | 0,34 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (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, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150 | 2,70 | 2,20 | 13,64 | 92,07 | 7,81 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (аллергии) (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая) | 150 | 2,66 | 8,29 | 13,58 | 140,43 | 9,61 |
| 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. микроэлементами) | 24 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами) | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | 0,00 |
| Итого | | | 730 | 22,52 | 24,78 | 68,85 | 598,74 | 17,23 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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) | 130 | 23,24 | 11,95 | 21,14 | 286,13 | 0,20 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 202 | 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) | 115 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 15,20 |
| | ТК №010 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| | ТК№018 | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта) | 30 | 2,28 | 3,00 | 26,00 | 111,00 | 0,00 |
| Итого | | | 477 | 32,38 | 19,19 | 64,54 | 535,02 | 16,51 |
| Всего | | | 68,88 | 59,49 | 201,42 | 1 590,02 | 38,48 | |