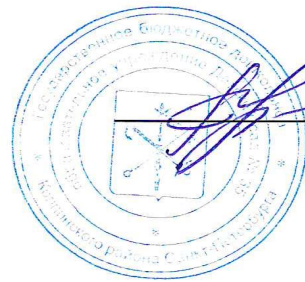


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

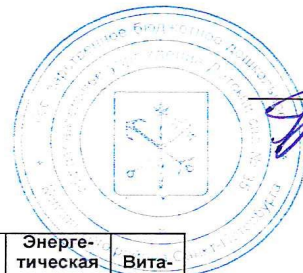
7 октября 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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)	30	1,51	2,27	17,06	73,44	1,94
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
		<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>365</b>	<b>7,73</b>	<b>9,37</b>	<b>43,46</b>	<b>299,44</b>	<b>2,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b> (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>								
		<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ</b> (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80
2012	263	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ</b> (рыба горбуша филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	60	10,36	5,46	4,79	109,49	0,16
2008	338	<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b> (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	125	1,79	0,11	8,19	72,87	8,30
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b> (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>17,35</b>	<b>9,69</b>	<b>61,98</b>	<b>471,16</b>	<b>13,76</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	<b>КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
2012	322	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,30	3,88	15,44	106,33	7,13
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>13,33</b>	<b>11,24</b>	<b>45,51</b>	<b>409,73</b>	<b>7,93</b>
<b>Всего</b>				<b>38,41</b>	<b>30,30</b>	<b>150,95</b>	<b>1 180,33</b>	<b>24,53</b>

## МЕНЮ

7 октября 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	30	1,51	2,27	17,06	73,44	1,94
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,38	9,02	36,26	243,73	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	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>11,51</b>	<b>12,97</b>	<b>64,76</b>	<b>383,84</b>	<b>2,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок яблочный)	178	0,89	0,18	17,99	81,92	3,56
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>178</b>	<b>0,89</b>	<b>0,18</b>	<b>17,99</b>	<b>81,92</b>	<b>3,56</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами, соль йодированная)	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
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	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба горбуша филе, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	13,83	7,59	6,24	148,29	0,22
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок)	140	1,97	0,11	9,10	80,46	9,10
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (аллергии) (морковь, картофель, капуста белокачанная, соль йодированная)	145	1,52	0,18	7,85	39,83	9,36
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10
	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)	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>23,50</b>	<b>13,27</b>	<b>82,84</b>	<b>605,15</b>	<b>15,52</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	12,63	12,73	10,30	105,04	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,90	4,70	23,50	148,00	21,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
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
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>30,07</b>	<b>27,69</b>	<b>74,44</b>	<b>582,87</b>	<b>12,58</b>
<b>Всего</b>				<b>65,97</b>	<b>54,11</b>	<b>240,03</b>	<b>1 653,78</b>	<b>34,60</b>