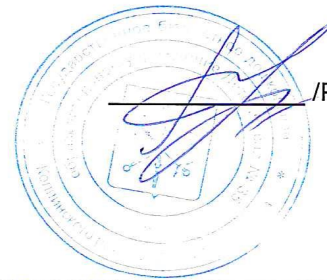


Утверждаю

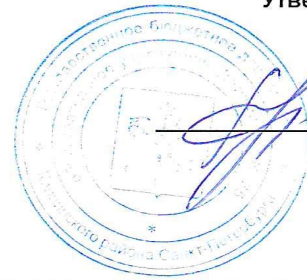
ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

МЕНЮ

28 октября 2024 г.
Ясли 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 155 | 5,04 | 6,20 | 26,30 | 189,30 | 0,40 |
| | ТК№0 38 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая) | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 1,10 |
| Итого | | | 378 | 8,43 | 10,34 | 41,89 | 287,92 | 1,50 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| Итого | | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые) | 40 | 0,30 | 0,00 | 0,70 | 5,20 | 0,80 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень)) | 150/10/10 | 3,80 | 5,90 | 8,40 | 105,80 | 3,30 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 4,55 | 4,75 | 2,48 | 90,59 | 0,30 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,30 | 3,88 | 15,44 | 106,33 | 7,13 |
| | | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,10 | 0,10 | 19,70 | 80,70 | 0,80 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 16 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| Итого | | | 571 | 13,15 | 15,25 | 60,82 | 458,92 | 12,33 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная) | 160 | 2,67 | 5,16 | 26,59 | 163,77 | 0,54 |
| | | 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) | 16 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное) | 50 | 5,30 | 4,30 | 29,25 | 144,00 | 0,00 |
| Итого | | | 381 | 8,97 | 9,58 | 69,24 | 366,77 | 1,34 |
| Всего | | | | 31,15 | 35,77 | 186,75 | 1 179,91 | 21,17 |



МЕНЮ

28 октября 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 | | |
| 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 262,40 | 0,50 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок) | 205 | 4,33 | 1,02 | 31,34 | 151,82 | 0,00 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая) | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 1,10 |
| 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 |
| Итого | | | 428 | 10,59 | 12,44 | 50,59 | 361,02 | 1,60 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК №010 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| Итого | | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№017 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 50 | 0,38 | 0,00 | 0,88 | 6,50 | 1,00 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень)) | 200/10/10 | 5,00 | 7,70 | 11,00 | 179,00 | 3,20 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное) | 80 | 6,10 | 6,40 | 3,30 | 125,00 | 0,40 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый) | 50 | 12,50 | 8,40 | 0,00 | 127,00 | 0,00 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 3,00 | 4,80 | 19,50 | 134,30 | 9,00 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, соль йодированная) | 150 | 2,89 | 0,58 | 23,56 | 111,29 | 11,92 |
| | ТК№039 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 | 0,90 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 26 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 726 | 17,80 | 19,82 | 79,18 | 645,04 | 14,50 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная) | 195 | 3,29 | 7,74 | 33,19 | 215,73 | 0,67 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ (аллергики) (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь) | 200 | 22,32 | 23,30 | 33,87 | 434,22 | 0,54 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 26 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК№022 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая) | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 0,00 | 3,00 |
| 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 |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное) | 50 | 7,30 | 2,30 | 29,25 | 144,00 | 0,00 |
| Итого | | | 451 | 17,83 | 12,27 | 76,55 | 410,73 | 3,67 |
| Всего | | | | 46,82 | 45,13 | 221,12 | 1 483,09 | 25,77 |