

Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./

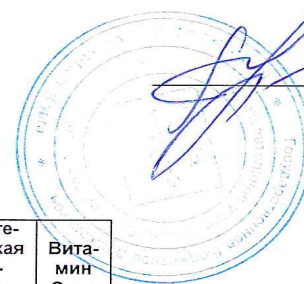
**МЕНЮ**  
11 ноября 2024 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (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	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>8,37</b>	<b>10,26</b>	<b>41,75</b>	<b>286,68</b>	<b>1,50</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b> (яблоки)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b> (огурцы соленые)	39	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (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	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b> (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	4,65	4,85	2,53	92,42	0,30
2012	322	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
		<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		<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>570</b>	<b>13,27</b>	<b>15,39</b>	<b>61,03</b>	<b>461,82</b>	<b>12,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (филе грудки цыпленка, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	165	2,66	5,16	26,57	163,64	0,53
		<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>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b> (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
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>8,96</b>	<b>9,58</b>	<b>69,22</b>	<b>366,64</b>	<b>1,33</b>
<b>Всего</b>				<b>31,20</b>	<b>35,83</b>	<b>186,80</b>	<b>1 181,44</b>	<b>21,23</b>

# МЕНЮ

11 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обогат. микроэлементами)	30	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (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	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)</b> (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,38	4,80	23,43	150,32	0,00
	ТК№038	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
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>428</b>	<b>10,53</b>	<b>12,36</b>	<b>50,45</b>	<b>359,78</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b> (яблоки)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b> (огурцы соленые)	49	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, 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	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)</b> (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	200/10/10	4,36	4,62	7,99	90,83	8,04
2012	268	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b> (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	6,10	6,40	3,30	125,00	0,40
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,68	12,58	0,33	172,94	0,17
2012	322	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b> (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	333	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)</b> (картофель)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
	ТК№039	<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>17,80</b>	<b>19,82</b>	<b>79,18</b>	<b>645,04</b>	<b>14,50</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	205	3,29	7,74	33,18	215,66	0,66
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,68	12,58	0,33	172,94	0,17
2008	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b> (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,54	2,03	3,51	0,00	3,00
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
2008	479	<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b> (мука пшеничная высшего сорта, 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	7,23	2,28	28,96	142,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>17,76</b>	<b>12,25</b>	<b>76,25</b>	<b>409,22</b>	<b>3,66</b>
<b>Всего</b>				<b>46,69</b>	<b>45,03</b>	<b>220,68</b>	<b>1 480,34</b>	<b>25,76</b>