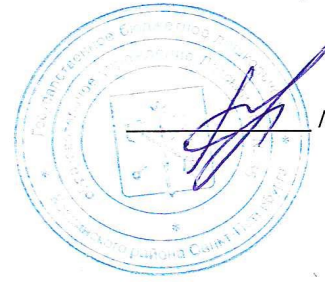


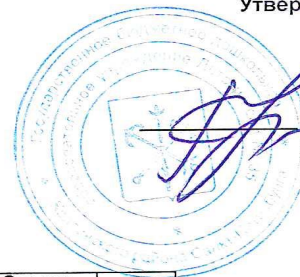
Утверждаю

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

МЕНЮ

21 ноября 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	3,09	3,91	6,68	59,19	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	128,00	0,40
		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
Итого			365	10,89	13,61	37,68	271,19	0,90
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
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)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	5,10
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	60	11,98	0,45	0,35	53,16	0,46
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,30	0,99	1,19	14,65	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			598	21,85	12,28	50,34	400,01	15,46
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	170	7,60	8,70	16,10	149,00	17,00
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	2,32	6,06	24,44	135,34	5,15
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			509	14,52	18,11	70,67	459,47	23,13
Всего				48,76	44,50	179,69	1 226,67	43,49



МЕНЮ

21 ноября 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	3,21	4,06	6,93	61,38	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)	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	205	4,33	1,02	30,27	147,56	0,00
	ТК№0 28	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 (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	12,71	16,16	44,03	356,38	1,00
II Завтрак								
	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
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	126,00	5,10
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	200	5,90	3,76	16,04	121,63	8,11
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,30	0,99	1,19	14,65	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
	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
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
	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 пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	19	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			751	27,50	15,59	63,11	598,55	18,10
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	180	14,40	14,40	12,84	191,20	18,00
	ТК№0 47	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт), петрушка (зелень))	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			574	22,52	26,77	82,87	582,03	24,68
Всего				64,23	59,02	211,01	1 632,96	47,80