

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

**25 ноября 2024 г.**  
**Ясли 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	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,37	4,26	7,28	64,48	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>8,53</b>	<b>10,46</b>	<b>42,10</b>	<b>289,78</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)	43	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	4,60	4,80	2,50	91,50	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)	14	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>573</b>	<b>13,22</b>	<b>15,34</b>	<b>61,00</b>	<b>460,90</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)	160	2,67	5,37	26,55	165,43	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)	14	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	5,41	4,39	29,84	146,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>9,08</b>	<b>9,88</b>	<b>69,79</b>	<b>371,31</b>	<b>1,33</b>
<b>Всего</b>				<b>31,43</b>	<b>36,28</b>	<b>187,69</b>	<b>1 188,29</b>	<b>21,23</b>



# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,37	4,26	7,28	64,48	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	30,27	147,56	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
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,69</b>	<b>12,56</b>	<b>50,80</b>	<b>362,88</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	53	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
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	200	5,74	3,28	20,05	132,82	10,14
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, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,97	4,75	19,31	132,96	8,91
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
	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)	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>17,77</b>	<b>19,77</b>	<b>78,99</b>	<b>643,70</b>	<b>14,41</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	200	3,28	7,74	33,15	215,56	0,67
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	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	7,45	2,35	29,84	146,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>17,97</b>	<b>12,32</b>	<b>77,10</b>	<b>413,44</b>	<b>3,67</b>
<b>Всего</b>				<b>47,03</b>	<b>45,25</b>	<b>221,69</b>	<b>1 486,32</b>	<b>25,68</b>