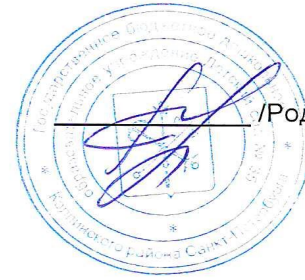


Утверждаю



ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

**МЕНЮ**  
**30 октября 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ <small>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	30	1,43	2,14	16,12	69,36	1,84
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО <small>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))</small>	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)</small>	120	12,18	16,53	2,28	117,81	0,20
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>17,31</b>	<b>22,67</b>	<b>32,90</b>	<b>295,47</b>	<b>3,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ГРУША СВЕЖАЯ <small>(груша)</small>	153	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>153</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))</small>	150/10/5	4,20	6,30	5,70	98,10	8,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА <small>(говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, варенье)</small>	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>26,18</b>	<b>26,54</b>	<b>49,23</b>	<b>465,10</b>	<b>8,70</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(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)</small>	170	7,60	8,70	16,10	149,00	17,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)</small>	50	3,56	5,84	23,76	148,80	0,00
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>(лимон, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>15,76</b>	<b>17,80</b>	<b>65,99</b>	<b>453,43</b>	<b>19,28</b>
<b>Всего</b>				<b>59,85</b>	<b>67,51</b>	<b>163,62</b>	<b>1 284,50</b>	<b>34,92</b>



Утверждаю

ГБДОУ №35  
Родионова Н.В./

**МЕНЮ**  
**30 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	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	1,43	2,14	16,12	69,36	1,84
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,25	20,79	2,87	147,51	0,20
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)</b> (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	3,25	0,77	22,68	110,58	0,00
	ТК№028	<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
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>20,97</b>	<b>28,00</b>	<b>34,66</b>	<b>340,97</b>	<b>4,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	153	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
		<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)</b> (яблоки)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>153</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	8,70
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)</b> (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/5/1	1,83	3,37	7,43	68,27	14,33
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая адрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>24,02</b>	<b>26,02</b>	<b>77,60</b>	<b>655,70</b>	<b>9,90</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (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)	200	16,00	16,10	14,20	314,00	19,98
	049	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	<b>ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.</b> (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>543</b>	<b>22,42</b>	<b>19,94</b>	<b>55,03</b>	<b>539,73</b>	<b>22,66</b>
<b>Всего</b>				<b>68,01</b>	<b>74,46</b>	<b>182,79</b>	<b>1 606,90</b>	<b>40,28</b>