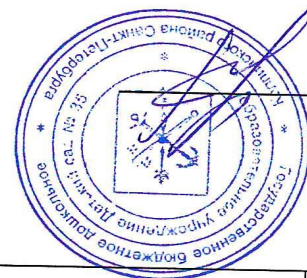


Утверждаю

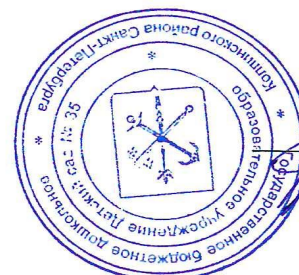
ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

**МЕНЮ**  
9 января 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	3,36	6,83	9,90	68,31	0,00
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b> (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,38	5,01	23,43	152,34	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	186/6	0,00	0,00	8,67	35,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>377</b>	<b>6,74</b>	<b>11,84</b>	<b>42,00</b>	<b>255,75</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок абрикосовый 0,2)	152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№009	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b> (огурцы соленые)	41	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ.</b> (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	150	4,24	5,55	6,76	94,45	9,80
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)	45/50	14,19	14,38	3,29	125,96	0,56
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>25,61</b>	<b>24,87</b>	<b>50,78</b>	<b>458,61</b>	<b>11,26</b>
<b>Полдник</b>								
2012	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,23	2,73	15,66	98,37	0,00
2012	282	<b>КОТЛета РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
		<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	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№005	<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b> (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>469</b>	<b>16,96</b>	<b>12,72</b>	<b>42,46</b>	<b>490,10</b>	<b>0,38</b>
<b>Всего</b>				<b>49,31</b>	<b>49,43</b>	<b>135,24</b>	<b>1 204,46</b>	<b>11,64</b>

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

9 января 2025 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>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40	5,12	5,39	8,79	105,11	0,12
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,36	5,24	30,31	185,86	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	205	4,33	1,02	30,27	147,56	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>9,48</b>	<b>10,63</b>	<b>47,50</b>	<b>324,97</b>	<b>0,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	188	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	80	0,32	0,32	7,89	35,36	3,20
<b>Итого</b>			<b>188</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	52	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200/5/1	1,48	3,37	7,35	66,27	10,63
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. (аллергики) (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,70	3,40	8,20	70,86	12,94
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	65/70	8,55	10,62	14,01	184,99	0,94
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	20,92	17,61	3,31	254,95	0,47
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	130	7,33	1,92	33,23	179,26	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>747</b>	<b>19,83</b>	<b>20,51</b>	<b>77,54</b>	<b>601,66</b>	<b>12,77</b>
<b>Полдник</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высш. сорт)	150	5,44	0,64	34,88	167,21	0,00
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (Йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>23,16</b>	<b>19,83</b>	<b>60,53</b>	<b>488,73</b>	<b>0,68</b>
<b>Всего</b>				<b>53,43</b>	<b>51,21</b>	<b>203,37</b>	<b>1 493,36</b>	<b>15,01</b>