

Утверждаю

БДОУ №35
/Родионова Н.В./

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,50	2,25	16,91	72,76	1,93
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
	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
Итого			365	7,72	9,35	43,31	298,76	2,83
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№0 11	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	43	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (цпг.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	60	8,39	2,77	4,79	77,54	0,18
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90
	ТК№0 32	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			564	15,29	6,99	61,59	435,74	13,38
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			366	13,35	11,28	45,67	410,80	8,00
Всего				36,36	27,62	150,57	1 145,30	24,21

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	30	1,50	2,25	16,91	72,76	1,93
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (пшеница, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	205	4,33	1,02	30,27	147,56	0,00
	ТК№028	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 (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	11,50	12,95	64,61	383,16	2,93
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок яблочный)	179	0,90	0,18	18,09	82,39	3,58
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки)	80	0,32	0,32	7,89	35,36	3,20
Итого			179	0,90	0,18	18,09	82,39	3,58
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	54	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, соль йодированная)	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (аллергии) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, соль йодированная)	200/10	5,25	4,13	22,95	150,22	3,48
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	11,22	4,01	6,24	105,58	0,24
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель)	130	2,50	0,50	20,40	96,35	10,32
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			706	20,76	9,68	82,24	557,18	14,94
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сахар пшеничные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	12,50	12,80	10,20	104,00	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль, йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			465	26,44	24,43	68,71	511,20	12,20
Всего				59,60	47,24	233,65	1 533,93	33,65