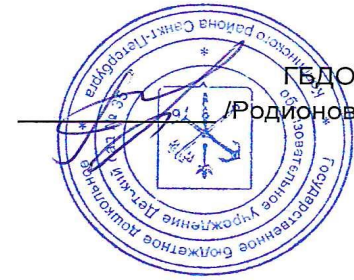


Утверждаю



ГБДОУ №35

Родионова Н.В./

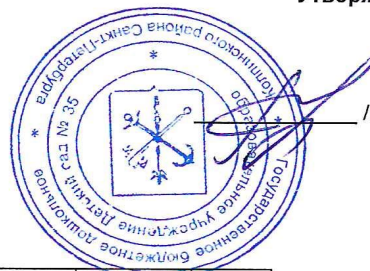
МЕНЮ

15 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,56	7,25	10,50	72,45	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40
	ТК№0 26	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			365	10,96	14,65	42,80	291,55	2,10
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№0 11	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	37	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе грудки цыпленка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	6,40
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	10,98	4,80	4,41	105,84	8,04
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,35	6,76	13,13	122,50	3,72
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96
	ТК№0 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№0 12	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			631	21,33	15,66	59,74	467,04	20,72
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	75	13,21	6,79	12,00	164,61	0,15
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК№0 52	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	96	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,00
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			497	25,51	19,02	56,43	497,74	16,53
Всего				57,80	49,33	158,97	1 256,33	39,35

МЕНЮ

15 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,53	7,18	10,40	71,76	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	205	2,02	0,29	25,09	111,02	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,20	2,80	13,60	77,00	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	12,73	17,98	51,00	351,76	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок яблочный)	179	0,90	0,18	18,13	82,56	3,59
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	80	0,32	0,32	7,89	35,36	3,20
Итого			179	0,90	0,18	18,13	82,56	3,59
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	47	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе грудки цыпленка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	6,60
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, говядина бл)	200/10/5	9,06	6,83	11,59	144,13	5,87
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль йодированная)	80	17,38	7,60	6,98	167,62	12,51
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,35	6,76	13,13	122,60	9,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (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. микронутриентами)	28	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	26	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			732	30,03	19,75	71,41	618,22	30,13
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	95	16,46	8,37	14,97	205,53	0,19
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	6,00	4,00	9,80	98,90	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
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	96	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,36	7,03	28,51	130,68	0,00
Итого			502	28,52	21,90	67,28	512,11	16,59
Всего				72,18	59,81	207,82	1 564,65	51,31