

Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

16 января 2025 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	2	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,16	2,81	7,91	61,61	0,00
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
	ТК№0 28	<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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>8,96</b>	<b>12,51</b>	<b>38,91</b>	<b>273,61</b>	<b>0,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 06	<b>БАНАН СВЕЖИЙ</b> (банан)	83	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>83</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 09	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	37	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	5,10
2008	228	<b>РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ</b> (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,40
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,29	0,97	1,16	14,36	0,00
2012	321	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20
	ТК№0 24	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№0 07	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№0 04	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>597</b>	<b>20,86</b>	<b>12,21</b>	<b>49,96</b>	<b>485,56</b>	<b>15,40</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)	160	7,07	8,09	14,97	138,57	15,81
	ТК№0 36	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b> (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№0 03	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	2,23	5,82	23,47	129,98	4,95
	ТК№0 05	<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b> (йогурт 2,5% жирности)	126	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>501</b>	<b>13,90</b>	<b>17,26</b>	<b>68,57</b>	<b>443,68</b>	<b>21,74</b>
<b>Всего</b>				<b>45,22</b>	<b>42,48</b>	<b>178,44</b>	<b>1 298,85</b>	<b>42,04</b>

# МЕНЮ

16 января 2025 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,70	9,70	24,40	211,00	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№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 (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,68</b>	<b>16,12</b>	<b>43,96</b>	<b>355,76</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	83	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>83</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	47	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	5,10
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,29	0,97	1,16	14,36	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	150	2,90	0,58	23,64	111,67	11,96
	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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	19	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>749</b>	<b>27,49</b>	<b>15,57</b>	<b>63,08</b>	<b>598,26</b>	<b>18,10</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (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)	170	13,54	13,54	12,07	179,73	16,92
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт), петрушка (зелень))	75	3,43	8,82	35,57	196,98	5,49
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>20,89</b>	<b>25,10</b>	<b>80,24</b>	<b>552,41</b>	<b>23,41</b>
<b>Всего</b>				<b>62,56</b>	<b>57,29</b>	<b>208,28</b>	<b>1 602,43</b>	<b>46,53</b>