

Утверждаю

ГБДОУ №35

Родионова Н.В./



МЕНЮ

10 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3,99	5,05	8,62	76,38	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)	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
	TKN№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			375	11,79	14,75	39,62	288,38	0,90
II Завтрак								
	TKN№0 06	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	130	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			130	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
	TKN№0 09	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	45	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
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)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	5,10
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	65	11,99	0,44	0,00	151,51	0,44
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,32	1,05	1,26	15,54	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,83	4,36	18,64	127,53	8,94
	TKN№0 24	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	TKN№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	23	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	TKN№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			627	22,11	12,69	51,60	509,78	16,18
Полдник								
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)	180	8,13	9,31	17,23	159,43	18,19
	TKN№0 36	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	TKN№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (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	2,42	6,30	25,41	140,70	5,36
	TKN№0 05	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	136	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			534	15,15	18,96	72,77	475,26	24,53
Всего				50,55	46,90	184,99	1 369,42	45,61

Утверждаю

ГБДОУ №35

/Родионова Н.В./



МЕНЮ

10 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник ре-цеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высшего сорта обогащенный микроэлементами)	35	3,39	4,28	7,32	64,79	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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергии) (овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	205	3,54	1,78	21,57	116,49	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) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			420	12,89	16,38	44,42	359,79	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	113	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			113	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	49	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, 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	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	250	6,23	3,82	18,67	134,08	9,44
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	75	13,97	0,48	0,00	156,75	0,57
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,29	0,98	1,18	14,50	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,04	4,75	20,24	139,65	9,79
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
	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 (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обогащенный микроэлементами)	22	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			740	26,60	15,31	62,04	582,80	17,56
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	170	13,82	13,82	12,33	183,55	17,28
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	130	3,06	0,44	32,30	145,35	0,00
	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 (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар/песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	75	3,43	8,82	35,57	196,98	5,49
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДУПАК. (йогурт 2,5% жирности)	119	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			559	21,87	26,01	81,63	570,36	23,85
Всего				62,86	58,20	209,09	1 608,95	46,43