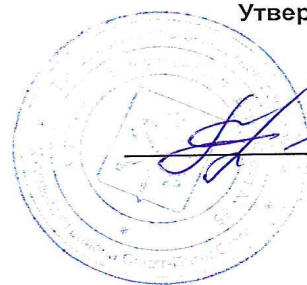


Утверждаю

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

МЕНЮ

11 марта 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)	35	3,64	4,61	7,86	69,64	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	40	1,13	1,98	2,26	30,48	1,75
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	95	9,99	13,50	1,86	90,37	0,16
	TK№0 29	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	175	3,76	3,17	15,44	105,91	0,59
Итого			345	18,52	23,26	27,42	296,40	2,50
II Завтрак								
	TK№0 02	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	144	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			144	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,33	0,04	3,02	31,68	1,06
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	60	11,20	2,36	9,32	102,84	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	105	1,73	3,94	10,94	85,44	4,61
	TK№0 33	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	TK№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	18	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			556	19,76	10,36	46,18	482,26	10,07
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	2,00	1,60	7,80	53,48	4,20
	TK№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№0 08	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	29	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TK№0 05	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			503	16,38	14,87	53,56	418,11	4,68
Всего				55,26	48,99	142,66	1 267,27	20,25

МЕНЮ

11 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ 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 пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	4,09	5,18	8,85	78,34	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	55	1,59	2,86	3,18	42,87	2,33
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	165	16,95	23,12	3,19	164,03	0,22
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
	TKN№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	4,03	3,39	16,54	113,47	0,64
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			450	26,66	34,55	31,76	398,71	3,19
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	163	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			163	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,46	0,05	4,26	44,60	1,62
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	250	10,07	7,02	19,34	181,02	9,64
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	14,85	3,12	12,36	136,26	0,57
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	165	2,59	6,05	16,85	131,54	7,13
	TKN№0 45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	33	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			761	27,38	14,67	67,97	696,40	13,72
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	160	2,33	2,12	10,39	93,32	6,26
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергии) (морковь, репа, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	150	1,53	0,13	8,72	42,97	5,43
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№0 18	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	54	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TKN№0 05	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			607	16,32	14,99	78,32	532,95	6,84
Всего				70,96	64,71	193,55	1 698,56	26,75