

Утверждаю

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

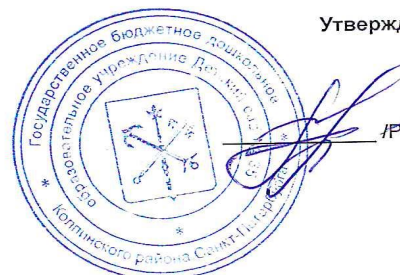
МЕНЮ

20 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)	40	4,49	5,68	9,70	85,93	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	158,00	0,40
	TKN№0 29	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	220	4,63	3,90	19,00	130,29	0,73
Итого			415	14,12	16,88	47,00	374,22	1,13
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	55	0,87	8,82	6,94	111,02	1,73
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	5,10
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	80	10,18	5,36	20,23	152,76	0,27
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)	150	2,51	2,01	9,80	67,23	5,28
	TKN№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	TKN№0 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	TKN№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	21	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			658	20,49	23,09	70,00	555,64	13,18
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	140	24,78	12,74	22,54	309,40	0,28
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	206	6,05	4,13	10,05	102,11	1,10
	TKN№0 52	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	145	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	TKN№0 08	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	28	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			519	34,43	20,67	54,99	543,91	16,58
Всего				69,04	60,64	171,99	1 473,77	30,89

Утверждаю

ГБДОУ №35
Родионова Н.В./

МЕНЮ

20 марта 2025 г.
Сад 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 вышш.сорт обог. микронутриентами)	25	2,63	3,33	5,68	50,33	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 (аллергии) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	205	2,02	0,29	25,09	111,02	0,00
	TK№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	3,35	2,82	13,75	94,28	0,53
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			390	11,98	14,15	46,43	347,61	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	184	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоко)	80	0,32	0,32	7,89	35,36	3,20
Итого			184	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Обед								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука вышш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная вышш.сорт, вода питьевая)	70	8,59	4,51	17,09	140,25	0,34
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,68	6,42	5,07	81,08	3,29
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	141,00	5,10
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая)	250	9,94	7,01	18,67	177,62	9,44
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная вышш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	135	2,29	1,83	8,98	61,42	5,41
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука вышш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			685	20,74	22,01	73,34	574,75	14,14
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	105	18,87	9,70	17,16	232,31	0,16
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	130	3,06	0,44	32,30	145,35	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	162	4,87	3,25	7,96	80,29	0,89
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
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	85	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
	TK№0 18	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука вышш.сорт)	25	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			377	26,82	16,15	58,62	461,60	16,25
Всего				60,50	52,55	196,19	1 461,96	32,86