

Утверждаю

ГБДОУ №35
Родионова Н.В./

МЕНЮ

31 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	3,91	4,94	8,44	74,73	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			383	9,07	11,14	43,26	300,03	1,50
II Завтрак								
	ТК№0 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	188	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			188	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№0 09	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	49	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	155/10/10	3,88	6,02	8,57	107,92	3,37
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	5,52	5,76	3,00	109,80	0,36
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,90	4,90	19,50	134,25	9,00
	ТК№0 25	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	18	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			631	14,80	17,40	65,57	508,17	14,33
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	200	8,13	12,25	22,13	261,50	1,50
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	65	6,68	5,42	36,86	181,44	0,00
Итого			439	15,81	17,79	72,39	501,94	2,30
Всего				40,28	46,93	196,02	1 376,44	24,13

МЕНЮ

31 марта 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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)	25	2,83	3,58	6,11	54,08	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	205	4,46	0,50	30,22	143,13	0,00
	TK№0 38	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
Итого			423	10,15	11,88	49,63	352,48	1,60
II Завтрак								
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоко)	133	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			133	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	TK№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	44	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к)	250	5,56	3,24	18,67	126,28	9,44
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	75	5,55	5,82	3,00	113,75	0,36
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	2,67	4,27	17,36	119,53	8,01
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
	TK№0 39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоко, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	17	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			693	16,92	18,71	76,74	619,02	13,47
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	175	17,60	16,28	29,48	179,52	1,23
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,43	2,21	38,22	206,14	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№0 22	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
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
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	45	6,43	2,03	25,77	126,88	0,00
Итого			422	31,27	20,54	69,36	511,30	4,23
Всего				58,94	51,73	210,53	1 549,10	25,30