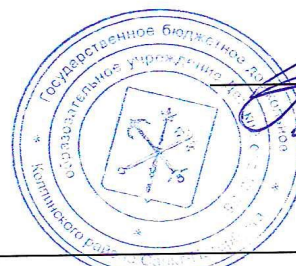


Утверждаю

ГБДОУ №35

Иродинова Н.В./



МЕНЮ

24 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)	35	1,70	9,03	11,35	133,53	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
	ТК№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			370	9,50	18,73	42,35	345,53	0,90
II Завтрак								
	ТК№0 06	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	116	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			116	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
	ТК№0 09	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	42	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)	70	13,09	0,48	0,00	165,41	0,48
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,34	1,12	1,35	16,62	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	145	3,09	4,76	20,35	139,23	9,76
	ТК№0 24	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			640	23,49	13,20	53,40	536,46	17,04
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)	195	8,82	10,09	18,68	172,84	19,72
	ТК№0 36	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	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))	55	2,53	6,60	26,62	147,40	5,61
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			542	15,95	20,04	75,43	495,37	26,31
Всего				50,44	52,47	192,18	1 473,36	48,25

Утверждаю

ГБДОУ №35
/Родионова Н.В./

МЕНЮ

24 апреля 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 пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	35	3,28	4,15	7,08	62,74	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
	TK№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
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	12,78	16,25	44,18	357,74	1,00
II Завтрак								
	TK№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	107	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			107	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	TK№0 17	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 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	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)	90	16,17	0,55	0,00	181,50	0,66
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	0,32	1,06	1,27	15,70	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	165	3,52	5,50	23,43	161,70	11,33
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00
	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 (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			778	29,31	16,21	65,32	630,80	19,19
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 высшего сорта, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	195	15,70	15,70	14,00	208,41	19,62
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	130	3,06	0,44	32,30	145,35	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,65	12,57	0,16	172,08	0,08
	TK№0 47	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
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	80	3,64	9,36	37,75	209,04	5,82
	TK№0 05	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			595	23,96	28,43	85,48	607,28	26,52
Всего				67,55	61,39	215,98	1 691,82	50,73