

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №138

/Миронова А.Е./

МЕНЮ

10 июня 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,36	6,83	9,90	68,30	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
		КАША РИСОВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,71	4,25	22,65	135,58	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	205	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
Итого			365	10,36	14,73	44,40	299,30	2,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые прямого отжима)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	150	2,16	1,72	11,52	70,20	7,20
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	165	16,12	17,68	18,30	224,64	15,39
	ТК№0 27	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			553	21,92	22,50	55,70	464,64	79,75
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	9,22	5,92	0,22	89,99	0,78
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики) (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	55	11,30	0,43	0,51	50,91	0,50
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель ранний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	100	0,48	3,31	0,80	34,95	0,08
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	138	2,32	4,24	18,99	123,62	9,60
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	7,76	33,37	1,23
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			322	10,82	9,47	15,18	189,31	2,09
Всего				43,10	46,70	115,28	953,25	83,94

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №138

/Миронова А.Е./

МЕНЮ

10 июня 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,32	6,76	9,80	67,62	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
		КАША РИСОВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,22	6,31	28,00	177,70	0,00
	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			415	11,59	17,66	51,30	349,62	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые прямого отжима)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№0 14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,88	2,29	15,36	93,60	9,60
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	210	20,27	22,05	23,10	372,75	19,64
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			694	27,57	28,21	68,40	667,15	98,44
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	9,21	0,51	0,33	160,28	1,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики) (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	55	11,24	0,42	0,27	49,60	0,40
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель ранний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	0,59	4,32	0,99	45,46	0,11
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,90	0,58	22,97	109,04	20,88
	ТК№0 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,15	0,15	9,77	41,86	1,48
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			397	10,95	5,10	17,49	278,60	2,59
Всего				50,11	50,97	137,19	1 295,37	102,03