

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №138
/Миронова А.Е./

МЕНЮ

9 июня 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая 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)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	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
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,79	4,32	21,19	134,62	0,00
	ТК№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
Итого			378	8,40	10,30	41,82	287,30	1,50
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	152	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			152	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	40	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))	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	3,30
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)	65	4,88	5,09	2,65	96,99	0,32
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	125	2,39	4,04	16,07	110,62	7,42
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,32	4,24	18,99	123,62	9,60
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			581	13,57	15,75	61,62	469,61	12,64
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	160	6,57	9,90	17,88	211,29	1,21
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	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, масло подсолнечное рафинированное)	55	6,93	4,20	27,47	175,60	0,07
Итого			384	14,50	14,22	58,75	445,89	2,08
Всего				37,07	40,87	176,99	1 269,10	22,22

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №138
/Миронова А.Е./

МЕНЮ

9 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	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
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,36	6,38	24,46	168,55	0,00
	ТК№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
Итого			428	10,56	12,40	50,52	360,40	1,60
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	151	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			151	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	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
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)	85	6,53	6,85	3,53	133,83	0,43
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	35	9,09	6,11	0,00	92,35	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	155	3,09	4,94	20,09	138,33	9,27
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,85	5,20	23,28	151,57	11,76
	ТК№0 39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			734	18,32	20,41	80,00	657,90	14,80
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	200	20,20	18,69	33,84	206,04	1,41
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№0 22	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,54	2,03	3,51	0,00	3,00
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, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,61	2,66	18,01	114,65	0,05
Итого			454	32,05	23,58	65,96	371,69	4,46
Всего				61,53	56,99	211,28	1 456,29	26,86