

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №138
/Миронова А.Е./

МЕНЮ

14 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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)	35	3,50	4,43	7,56	66,96	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	154,10	0,40
		КАША РИСОВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	1,79	0,25	22,17	98,17	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96
Итого			375	7,30	10,53	36,86	254,66	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые прямого отжима)	161	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			161	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,44	1,68	2,34	26,65	0,07
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	150/10/5	3,04	5,01	6,99	85,34	3,63
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куриная грудка филе, яйца куриные (шт), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	10,14	5,07	1,82	93,04	0,40
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	40	9,88	6,64	0,00	100,38	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,00
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	29	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами)	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			570	19,72	15,26	63,15	466,93	4,70
Полдник								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие среднеплодные)	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	11,48	10,82	11,07	118,08	5,66
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	4,60	3,61	31,40	176,27	0,00
Итого			358	17,38	14,55	69,67	410,35	5,66
Всего				44,40	40,34	169,68	1 131,94	11,72

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №138
/Миронова А.Е./

МЕНЮ

14 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высшего сорта обогащенная микроэлементами)	45	2,09	3,08	23,21	99,77	2,64
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастеризованное 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
		КАША РИСОВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	200	2,36	0,34	29,71	131,27	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
Итого			436	7,19	9,88	59,51	365,77	3,14
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые прямого отжима)	194	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			194	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	35	0,59	2,15	2,96	33,74	1,41
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	200/10/5	3,34	5,96	9,25	104,42	4,81
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куриная грудка филе, яйца куриные (шт.), молоко пастеризованное 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	70	10,30	3,96	9,21	133,95	0,50
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,96	3,37	19,21	120,58	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обогащенная микроэлементами)	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			705	21,89	16,51	85,85	597,89	7,42
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие среднеспелые)	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	14,53	13,70	14,03	179,53	7,14
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	34	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	4,39	3,56	31,18	174,20	0,00
Итого			430	21,32	17,50	82,93	516,93	7,44
Всего				50,40	43,89	228,29	1 480,59	18,00

