

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ д/с № 45
/Муслимова Н.В./**МЕНЮ**
4 марта 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 4,08 | 5,54 | 22,79 | 158,11 | 0,47 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 / 90 | 2,50 | 2,20 | 4,20 | 47,10 | 0,50 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 75,61 / 75,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ | 14,39 / 14,39 | 1,60 | 0,20 | 9,80 | 47,10 | 0,00 |
| | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,984 / 3,98 | 0,00 | 3,20 | 0,00 | 28,90 | 0,00 |
| | | САХАР ПЕСОК | 9,024 / 9,02 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 34,90 | 0,00 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 10 | 1,51 | 6,05 | 0,04 | 61,04 | 0,02 |
| | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,041 / 5,04 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 37,70 | 0,00 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 0 / 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 7,273 / 6,611 | 1,50 | 1,90 | 0,00 | 23,40 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,76 | 2,33 | 14,76 | 91,72 | 0,47 |
| | | КАКАО-ПОРОШОК | 0,976 / 0,976 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 2,70 | 0,00 |
| | | САХАР ПЕСОК | 10,813 / 10,81 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 41,80 | 0,00 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 / 90 | 2,50 | 2,20 | 4,20 | 47,10 | 0,50 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 99 / 99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | 8,35 | 13,92 | 37,59 | 310,87 | 0,96 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 1,76 | 4,02 | 11,85 | 90,61 | 4,14 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 58,862 / 35,32 | 0,70 | 0,10 | 5,60 | 26,40 | 2,80 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ | 7,236 / 7,236 | 0,80 | 0,10 | 4,90 | 23,80 | 0,00 |
| | | МОРКОВЬ | 10,163 / 7,62 | 0,10 | 0,00 | 0,50 | 2,60 | 0,20 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,081 / 8,48 | 0,10 | 0,00 | 0,70 | 3,40 | 0,30 |
| | | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,008 / 3,008 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 21,80 | 0,00 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 136,777 / 136,777 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,382 / 1,38 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 12,00 | 0,00 |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,699 / 0,699 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,382 / 1,38 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,70 | 0,80 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 100 | 4,07 | 4,56 | 13,57 | 112,66 | 15,07 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 100 / 80 | 1,40 | 0,10 | 3,70 | 21,70 | 14,40 |
| | | ГОВЯДИНА БК | 6,341 / 5,707 | 1,10 | 0,90 | 0,00 | 12,00 | 0,00 |
| | | КРУПА РИСОВАЯ | 12,033 / 11,91 | 0,80 | 0,10 | 8,50 | 38,50 | 0,00 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 / 16,8 | 0,20 | 0,00 | 1,40 | 6,70 | 0,70 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,008 / 3,008 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 26,20 | 0,00 |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 / 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. / 4,91 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 7,50 | 0,00 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,57 | 2,12 | 1,87 | 35,17 | 0,02 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 2,033 / 2,03 | 0,20 | 0,00 | 1,40 | 6,60 | 0,00 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,8 / 22,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | |
|--|-----|---|----------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 14,309 / 14,308 | 0,40 | 2,00 | 0,50 | 28,60 | 0,00 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 2,00 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | | | 40 / 40 | 0,30 | 0,00 | 0,70 | 5,20 | 2,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,07 | 52,23 | 0,00 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | | | 17,967 / 17,967 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | | | 13,496 / 13,496 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 52,20 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 176,437 / 176,437 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 0 / 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | 6,72 | 10,74 | 41,04 | 295,87 | 22,19 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,53 | 4,54 | 20,40 | 132,76 | 10,30 |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 214,634 / 128,78 | 2,50 | 0,50 | 20,40 | 96,20 | 10,30 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | | | 5,041 / 5,04 | 0,00 | 4,10 | 0,00 | 36,60 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7/3 | 0,15 | 0,01 | 12,02 | 49,74 | 0,98 |
| САХАР ПЕСОК | | | 12,033 / 12,03 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 46,60 | 0,00 |
| ЛИМОН | | | 10 / 6 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,90 | 1,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 173,27 / 173,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | 0,504 / 0,5 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ | | | 0 / 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 261 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ | 60 | 9,66 | 4,98 | 5,04 | 104,01 | 0,92 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | 0 / 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 22 / 22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | | | 5,041 / 5,04 | 0,50 | 0,10 | 3,40 | 16,30 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | | | 3,984 / 3,98 | 0,00 | 3,90 | 0,00 | 34,70 | 0,00 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | | | 60,569 / 53,664 | 8,20 | 0,50 | 0,00 | 37,40 | 0,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 23,984 / 20,15 | 0,30 | 0,00 | 1,60 | 8,10 | 0,80 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | 0,12 шт. / 4,91 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 7,50 | 0,00 |
| | | | | 12,34 | 9,53 | 37,46 | 286,51 | 34,39 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ | | | 0 / 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 0,78 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 150 / 150 | 4,30 | 3,70 | 7,00 | 78,60 | 0,80 |
| | | | | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 35,17 |