

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ д/с № 45
/Муслимова Н.В./**МЕНЮ**
4 марта 2025 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,79	2,37	14,05	89,34	0,48
		КАКАО-ПОРОШОК	0,909 / 0,909	0,20	0,10	0,10	2,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,818 / 91,818	2,60	2,20	4,30	48,10	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65 / 65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	3,51	3,69	19,68	126,39	0,45
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	86,364 / 86,36	2,40	2,10	4,00	45,20	0,40
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,132 / 55,132	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	1,10	0,10	6,90	32,80	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,818 / 1,818	0,00	1,50	0,00	13,20	0,00
		САХАР ПЕСОК	9,091 / 9,09	0,00	0,00	8,80	35,20	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	10	1,56	6,45	0,04	64,86	0,05
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,273 / 6,611	1,50	2,00	0,00	24,10	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,455 / 5,455	0,00	4,50	0,00	40,80	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				7,86	12,51	33,77	280,59	0,98
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,58	3,48	10,67	80,22	4,04
		КАРТОФЕЛЬ	52,727 / 31,64	0,60	0,10	5,00	23,70	2,50
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	6,364 / 6,36	0,70	0,10	4,40	20,90	0,00
		МОРКОВЬ	10 / 7,5	0,10	0,00	0,50	2,50	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,37	0,10	0,00	0,70	3,30	0,30
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,818 / 1,818	0,00	1,50	0,00	13,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,176 / 113,176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,818 / 1,7	0,10	0,00	0,10	0,80	1,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,818 / 1,818	0,00	1,70	0,00	15,80	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,818 / 0,818	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	3,31	4,00	10,15	90,62	13,48
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90 / 72	1,30	0,10	3,30	19,60	13,00
		ГОВЯДИНА Б/К	5,455 / 4,909	0,90	0,80	0,00	10,40	0,00
		КРУПА РИСОВАЯ	8,182 / 8,1	0,60	0,10	5,80	26,20	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,455 / 12,98	0,20	0,00	1,10	5,10	0,50
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,66	0,50	0,40	0,00	5,50	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,727 / 2,727	0,00	2,60	0,00	23,80	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,46	1,61	1,60	27,69	0,01
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,818 / 1,818	0,20	0,00	1,30	5,90	0,00

		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8 / 22,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,909 / 10,909	0,30	1,60	0,40	21,80	0,00
2008	338	ОВОЩИ квашенные	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30 / 30	0,20	0,00	0,50	3,80	0,60
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12,727 / 12,727	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,773 / 146,773	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
				5,58	9,12	32,59	241,01	19,11
Полдник								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	40	7,43	3,46	0,88	64,55	0,52
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,3 / 13,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,727 / 2,727	0,00	2,60	0,00	23,80	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,66	0,50	0,40	0,00	5,50	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,727 / 10,69	0,10	0,00	0,90	4,30	0,40
		РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	50 / 44,301	6,80	0,40	0,00	30,90	0,30
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,07	3,32	16,68	105,02	8,42
		КАРТОФЕЛЬ	175,455 / 105,28	2,00	0,40	16,70	78,70	8,40
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,636 / 3,636	0,00	2,90	0,00	26,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,15	0,00	11,81	48,67	0,80
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,545 / 0,545	0,10	0,00	0,20	1,40	0,00
		САХАР ПЕСОК	11,818 / 11,818	0,00	0,00	11,40	45,80	0,00
		ЛИМОН	8,182 / 4,91	0,00	0,00	0,10	1,60	0,80
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,027 / 132,027	0,00	0,00	0,00	0,00	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
				9,65	6,78	29,37	218,24	28,85
Ужин								
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		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 КИПЯЧЕННОЕ	150	4,42	3,81	7,32	82,44	0,82
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	158,182 / 157,38	4,50	3,80	7,40	82,50	0,80
				4,42	3,81	7,32	82,44	29,67