

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ д/с № 45
Муслимова Н.В./

МЕНЮ

5 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	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	10	0,19	6,66	1,09	65,08	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8 / 8	0,00	6,60	0,10	59,80	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2 / 2	0,20	0,10	1,00	5,20	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	16,15	90,70	0,39
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2 / 2	0,20	0,00	1,10	4,90	0,00
		САХАР ПЕСОК	12 / 12	0,00	0,00	11,60	46,50	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75 / 75	2,10	1,80	3,50	39,30	0,40
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90 / 90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	70	5,64	7,30	1,49	94,21	0,37
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40,25	4,90	4,50	0,30	61,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16 / 16	0,50	0,40	0,80	8,30	0,10
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	11 / 7,15	0,20	0,00	0,50	2,80	0,30
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3 / 3	0,00	2,40	0,00	21,70	0,00
				8,14	15,78	18,73	249,99	0,76
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,40	4,24	7,81	77,27	6,35
		СВЕКЛА	32 / 24	0,40	0,00	2,00	9,80	1,00
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15 / 12	0,20	0,00	0,60	3,30	2,20
		КАРТОФЕЛЬ	22 / 13,2	0,30	0,10	2,10	9,90	1,00
		МОРКОВЬ	11 / 8,25	0,10	0,00	0,60	2,80	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,22	0,10	0,00	0,80	3,70	0,40
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5 / 5	0,20	0,00	0,60	3,20	0,50
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0,00	1,90	0,00	17,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0,00	0,00	1,00	3,90	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,06 / 120,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2 / 2	0,00	1,60	0,00	14,60	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2 / 1,87	0,10	0,00	0,10	0,90	1,10
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8 / 0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4 / 4	0,10	0,60	0,10	8,00	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16 / 16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	12 / 12	0,00	0,00	11,60	46,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147 / 147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,54	0,90	2,13	21,67	0,53
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6 / 6	0,20	0,90	0,20	12,00	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,20	0,00	1,40	6,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5 / 37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ			5 / 5	0,20	0,00	0,60	3,20	0,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0,13	0,02	0,85	4,08	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ			2 / 2	0,10	0,00	0,80	4,10	0,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ			30 / 30	0,20	0,00	0,50	3,90	1,50
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	2,32	6,42	10,36	108,62	4,11
ГОВЯДИНА Б/К			5 / 4,5	0,80	0,70	0,00	9,50	0,00
МОРКОВЬ			12 / 9	0,10	0,00	0,60	3,10	0,20
КАРТОФЕЛЬ			74 / 44,4	0,90	0,20	7,00	33,20	3,60
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ			7 / 4,53	0,10	0,00	0,30	1,70	0,20
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			3 / 3	0,30	0,00	2,00	9,70	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			6 / 5,05	0,10	0,00	0,40	2,00	0,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			2 / 2	0,00	1,60	0,00	14,60	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			38,8 / 38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			4 / 4	0,00	3,90	0,00	34,90	0,00
				4,63	11,61	33,28	261,98	13,25
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	15,51	7,46	51,24	342,79	8,61
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			64 / 64	6,70	0,80	43,40	207,40	0,00
САХАР ПЕСОК			1 / 1	0,00	0,00	1,00	3,90	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,1 шт. / 4,03	0,50	0,50	0,00	6,10	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			2 / 2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ			1 / 1	0,10	0,00	0,00	0,80	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			25,8 / 25,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			1 / 1	0,10	0,00	0,70	3,20	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			3 / 3	0,00	2,90	0,00	26,20	0,00
КАРТОФЕЛЬ			54 / 32,4	0,60	0,10	5,10	24,20	2,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			15 / 12,6	0,20	0,00	1,00	5,00	0,50
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ			45 / 41,85	7,30	1,50	0,00	51,50	5,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			2 / 2	0,00	1,60	0,00	14,60	0,00
2008	435	КЕФИР		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ			0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				15,51	7,46	51,24	342,79	21,86
Ужин								
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	1	0,08	0,01	0,50	2,37	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ			1 / 1	0,10	0,00	0,50	2,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,08	0,00	8,87	35,79	0,02
САХАР ПЕСОК			9 / 9	0,00	0,00	8,70	34,80	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ			0,4 / 0,4	0,10	0,00	0,20	1,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			140,1 / 140,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				0,16	0,01	9,37	38,16	21,88