

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ д/с № 45  
/Муслимова Н.В./**МЕНЮ**  
5 марта 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012		<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	<b>10</b>	<b>0,21</b>	<b>8,31</b>	<b>1,17</b>	<b>80,34</b>	<b>0,00</b>
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10 / 10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2,114 / 2,114	0,20	0,10	1,10	5,50	0,00
2012	219	<b>ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>	<b>90</b>	<b>7,21</b>	<b>9,15</b>	<b>4,53</b>	<b>129,38</b>	<b>0,49</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,2 шт. / 48,43	6,00	5,40	0,30	73,70	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,967 / 17,967	0,50	0,40	0,90	9,40	0,10
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,984 / 3,98	0,40	0,10	2,70	12,90	0,00
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	15,366 / 9,99	0,30	0,00	0,60	3,90	0,40
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,033 / 2,03	0,00	1,60	0,00	14,70	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,033 / 2,03	0,00	1,60	0,00	14,70	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>2,83</b>	<b>2,18</b>	<b>17,41</b>	<b>101,17</b>	<b>0,47</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,008 / 3,008	0,30	0,00	1,60	7,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	12,033 / 12,03	0,00	0,00	11,60	46,60	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90 / 90	2,50	2,20	4,20	47,10	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,962 / 107,962	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>10,25</b>	<b>19,64</b>	<b>23,11</b>	<b>310,89</b>	<b>0,96</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>180</b>	<b>1,58</b>	<b>4,65</b>	<b>8,34</b>	<b>84,29</b>	<b>6,83</b>
		СВЕКЛА	38,374 / 28,78	0,40	0,00	2,40	11,70	1,20
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,967 / 14,37	0,30	0,00	0,70	3,90	2,60
		КАРТОФЕЛЬ	24,309 / 14,59	0,30	0,10	2,30	10,90	1,20
		МОРКОВЬ	11,463 / 8,59	0,10	0,00	0,60	2,90	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,545 / 9,74	0,10	0,00	0,80	3,90	0,40
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,041 / 5,04	0,20	0,00	0,60	3,20	0,50
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,382 / 1,38	0,00	1,40	0,00	12,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	0,732 / 0,73	0,00	0,00	0,70	2,80	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,991 / 145,991	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,008 / 3,008	0,00	2,40	0,00	21,80	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,382 / 1,38	0,10	0,00	0,10	0,70	0,80
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,203 / 5,203	0,10	0,80	0,20	10,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,398 / 1,398	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,56</b>	<b>58,21</b>	<b>0,00</b>



		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17,967 / 17,967	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	15,041 / 15,04	0,00	0,00	14,60	58,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176,393 / 176,393	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,79</b>	<b>3,81</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	1,87 / 1,87	0,10	0,00	0,80	3,80	0,00
<b>2012</b>	<b>355</b>	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ</b>	<b>50</b>	<b>0,60</b>	<b>1,09</b>	<b>2,31</b>	<b>24,89</b>	<b>0,63</b>
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,236 / 7,236	0,20	1,10	0,30	14,50	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,033 / 2,03	0,20	0,00	1,40	6,60	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5 / 37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,016 / 6,016	0,20	0,00	0,70	3,90	0,60
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>0,68</b>	<b>5,20</b>	<b>2,00</b>
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40 / 40	0,30	0,00	0,70	5,20	2,00
<b>2012</b>	<b>274</b>	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ</b>	<b>120</b>	<b>2,86</b>	<b>6,57</b>	<b>12,80</b>	<b>122,08</b>	<b>5,39</b>
		ГОВЯДИНА Б/К	5,772 / 5,195	1,00	0,80	0,00	11,00	0,00
		МОРКОВЬ	13,089 / 9,81	0,10	0,00	0,70	3,30	0,20
		КАРТОФЕЛЬ	91,301 / 54,78	1,10	0,20	8,60	40,90	4,40
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,642 / 4,93	0,20	0,00	0,30	1,90	0,20
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,333 / 3,33	0,10	0,00	0,40	2,10	0,40
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,333 / 3,33	0,40	0,00	2,20	10,80	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,805 / 6,5	0,10	0,00	0,50	2,60	0,30
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,033 / 2,03	0,00	1,60	0,00	14,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,6 / 46,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,984 / 3,98	0,00	3,90	0,00	34,70	0,00
				<b>5,48</b>	<b>12,37</b>	<b>39,48</b>	<b>298,48</b>	<b>15,81</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>454</b>	<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА</b>	<b>50</b>	<b>15,61</b>	<b>6,81</b>	<b>51,95</b>	<b>340,28</b>	<b>8,93</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	64,065 / 64,065	6,70	0,80	43,50	207,60	0,00
		САХАР ПЕСОК	0,976 / 0,976	0,00	0,00	1,00	3,80	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт. / 3,93	0,50	0,50	0,00	6,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2 / 2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ДРОЖЖИ	0,976 / 0,976	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	1,138 / 1,138	0,10	0,00	0,80	3,70	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,984 / 3,98	0,00	3,90	0,00	34,70	0,00
		КАРТОФЕЛЬ	54,146 / 32,49	0,60	0,10	5,10	24,30	2,60
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,984 / 20,15	0,30	0,00	1,60	8,10	0,80
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	45 / 41,85	7,30	1,50	0,00	51,50	5,50
<b>2008</b>	<b>435</b>	<b>КЕФИР</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>15,61</b>	<b>6,81</b>	<b>51,95</b>	<b>340,28</b>	<b>24,74</b>
<b>Ужин</b>								
<b>2008</b>		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Й</b>	<b>2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,90</b>	<b>4,24</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	1,789 / 1,789	0,10	0,00	0,90	4,20	0,00
<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>9,84</b>	<b>39,66</b>	<b>0,02</b>
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,398 / 0,398	0,10	0,00	0,20	1,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,002 / 135,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>0,22</b>	<b>0,01</b>	<b>10,74</b>	<b>43,90</b>	<b>24,76</b>