

Утверждаю



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

МЕНЮ

6 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		
Завтрак								
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,46	2,84	17,72	111,15	0,61
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	117,391 / 117,391	3,30	2,80	5,40	61,50	0,60
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,565 / 1,565	0,20	0,00	0,80	3,90	0,00
		САХАР ПЕСОК	11,826 / 11,826	0,00	0,00	11,40	45,80	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,218 / 66,218	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,30	6,02	23,52	166,10	0,46
		КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	16,435 / 16,252	1,80	0,20	10,70	51,90	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,564 / 63,564	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,087 / 88,087	2,50	2,10	4,10	46,20	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,739 / 0,736	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	8,957 / 8,954	0,00	0,00	8,60	34,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,609 / 4,607	0,00	3,70	0,00	33,50	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,19	8,09	20,96	178,06	0,06
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10 / 9,09	2,10	2,70	0,00	33,10	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,13 / 5,127	0,00	4,20	0,00	38,30	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40,696 / 40,696	3,10	1,20	20,90	106,60	0,00
				12,95	16,95	62,20	455,31	1,13
Обед								
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,08	6,32	12,16	122,08	5,78
		СВЕКЛА	36,058 / 27,05	0,40	0,00	2,30	11,10	1,10
		КАРТОФЕЛЬ	30,096 / 18,055	0,40	0,10	2,80	13,50	1,40
		ФАСОЛЬ	7,212 / 7,21	1,50	0,10	3,30	20,90	0,60
		МОРКОВЬ	17,981 / 13,483	0,20	0,00	0,90	4,60	0,30
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,769 / 9,082	0,10	0,00	0,70	3,60	0,40
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,038 / 9,038	0,30	0,00	1,10	5,80	0,90
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,692 / 2,692	0,00	2,60	0,00	23,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	0,673 / 0,67	0,00	0,00	0,70	2,60	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,662 / 137,662	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,981 / 2,98	0,00	2,40	0,00	21,60	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,144 / 1,141	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,827 / 1,824	0,10	0,00	0,10	0,90	1,10
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,115 / 7,113	0,20	1,10	0,20	14,30	0,00
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,55	2,14	1,66	34,82	0,02
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14,615 / 14,615	0,40	2,10	0,50	29,20	0,00

		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,731 / 1,731	0,20	0,00	1,20	5,60	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5 / 22,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,778 / 0,778	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	178	0,86	0,17	17,40	74,08	1,42
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	177,596 / 177,596	0,90	0,20	17,40	74,10	1,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,09	0,41	19,81	95,31	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	46,731 / 46,731	3,10	0,40	19,80	95,30	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	13,23	16,29	5,64	221,90	0,55
		ГОВЯДИНА Б/К	73,077 / 65,82	11,80	10,20	0,00	139,20	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,038 / 9,038	0,70	0,30	4,50	23,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14 / 14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,346 / 13,731	0,20	0,00	1,10	5,40	0,60
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,481 / 5,481	0,00	5,30	0,00	47,80	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,26	0,50	0,50	0,00	6,50	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,56	4,57	37,41	205,17	0,00
		КРУПА РИСОВАЯ	52,596 / 52,069	3,50	0,50	37,30	168,20	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,096 / 5,096	0,00	4,10	0,00	37,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,778 / 0,778	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				24,37	29,90	94,08	753,36	8,90

Полдник

2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,51	4,56	20,31	132,73	10,26
		КАРТОФЕЛЬ	213,654 / 128,195	2,50	0,50	20,30	95,70	10,20
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,096 / 5,096	0,00	4,10	0,00	37,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,12	9,94	46,91	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	19,808 / 19,808	1,50	0,10	9,90	46,90	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,01	14,61	60,10	0,90
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,731 / 0,731	0,10	0,00	0,30	1,70	0,00
		САХАР ПЕСОК	14,615 / 14,615	0,00	0,00	14,20	56,60	0,00
		ЛИМОН	9,038 / 5,423	0,00	0,00	0,20	1,70	0,90
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	159,131 / 159,131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	70	11,05	4,16	6,36	106,87	0,31
		РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	80,385 / 57,88	9,00	0,30	0,00	38,70	0,20
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,154 / 11,152	0,80	0,30	5,50	28,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,577 / 15,575	0,50	0,40	0,70	8,10	0,10
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,573	0,80	0,80	0,00	10,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,981 / 2,98	0,00	2,40	0,00	21,60	0,00
				15,27	8,85	51,22	346,61	20,37

Ужин

2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,12	9,94	46,91	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	19,808 / 19,808	1,50	0,10	9,90	46,90	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,12	0,00	9,81	39,73	0,02
		САХАР ПЕСОК	9,904 / 9,904	0,00	0,00	9,60	38,30	0,00
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,587 / 0,581	0,10	0,00	0,20	1,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,915 / 134,915	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				1,63	0,12	19,75	86,64	20,39