

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ д/с № 45
/Муслимова Н.В./**МЕНЮ**
6 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,75	4,88	20,54	141,50	0,44
		КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	12,222 / 12,128	1,40	0,20	8,00	38,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,431 / 46,431	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84,444 / 84,444	2,30	2,00	4,00	44,20	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,778 / 0,778	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	8,889 / 8,889	0,00	0,00	8,60	34,40	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,333 / 3,33	0,00	2,60	0,00	24,20	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,97	2,37	17,53	104,03	0,51
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,222 / 2,22	0,20	0,00	1,20	5,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	12,222 / 12,22	0,00	0,00	11,80	47,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,778 / 97,778	2,70	2,30	4,60	51,20	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,782 / 91,782	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4,47	8,16	16,03	156,16	0,06
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10 / 9,09	2,10	2,70	0,00	33,10	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,556 / 5,556	0,00	4,60	0,00	41,60	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	31,111 / 31,111	2,30	0,90	16,00	81,50	0,00
				11,19	15,41	54,10	401,69	1,01
Обед								
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	130	2,36	6,03	9,87	106,49	4,18
		СВЕКЛА	27,778 / 20,84	0,30	0,00	1,70	8,50	0,80
		КАРТОФЕЛЬ	22,222 / 13,33	0,30	0,10	2,10	10,00	1,10
		ФАСОЛЬ	5,556 / 5,556	1,20	0,10	2,50	16,10	0,40
		МОРКОВЬ	14,444 / 10,838	0,10	0,00	0,70	3,70	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,889 / 7,52	0,10	0,00	0,60	3,00	0,30
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,667 / 6,661	0,20	0,00	0,80	4,30	0,70
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,333 / 3,33	0,00	3,20	0,00	29,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	1,111 / 1,11	0,00	0,00	1,10	4,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94,953 / 94,953	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,111 / 1,03	0,00	0,00	0,10	0,50	0,60
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,556 / 5,556	0,10	0,80	0,20	11,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,556 / 0,556	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,48	1,49	1,84	27,17	0,01
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10 / 10	0,30	1,50	0,40	20,00	0,00

		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,222 / 2,22	0,20	0,00	1,60	7,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5 / 37,5	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	148	0,72	0,15	14,48	61,63	1,18
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	147,778 / 147,778	0,70	0,10	14,50	61,60	1,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,50	0,33	16,01	77,05	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,778 / 37,778	2,50	0,30	16,00	77,10	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	50	10,26	12,81	4,66	174,76	0,37
		ГОВЯДИНА Б/К	55,556 / 50	9,00	7,80	0,00	105,70	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,778 / 7,778	0,60	0,20	3,90	19,80	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10 / 10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,111 / 9,336	0,10	0,00	0,80	3,70	0,40
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,444 / 4,44	0,00	4,30	0,00	38,70	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,48	0,60	0,50	0,00	6,80	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,48	3,90	26,07	149,37	0,00
		КРУПА РИСОВАЯ	36,667 / 36,27	2,40	0,40	26,00	117,20	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,444 / 4,44	0,00	3,60	0,00	32,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,778 / 0,778	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				18,80	24,71	72,93	596,47	6,75

Полдник

2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,89	3,93	15,33	104,42	7,73
		КАРТОФЕЛЬ	161,111 / 96,673	1,80	0,40	15,30	72,20	7,70
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,444 / 4,44	0,00	3,60	0,00	32,20	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15,556 / 15,556	1,20	0,10	7,80	36,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,20	0,00	12,27	50,49	0,67
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,778 / 0,778	0,20	0,00	0,30	1,80	0,00
		САХАР ПЕСОК	12,222 / 12,22	0,00	0,00	11,80	47,30	0,00
		ЛИМОН	6,667 / 4,003	0,00	0,00	0,10	1,40	0,60
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,299 / 132,299	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	60	9,40	3,09	4,50	83,36	0,26
		РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	71,111 / 51,2	8,00	0,30	0,00	34,20	0,20
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,778 / 7,778	0,60	0,20	3,90	19,80	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,222 / 12,22	0,40	0,30	0,60	6,40	0,10
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,47	0,60	0,50	0,00	6,80	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
				12,68	7,12	39,91	275,11	15,41

Ужин

2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,19	0,10	7,81	36,84	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15,556 / 15,556	1,20	0,10	7,80	36,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,13	0,00	8,87	36,00	0,03
		САХАР ПЕСОК	8,889 / 8,889	0,00	0,00	8,60	34,40	0,00
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,667 / 0,667	0,10	0,00	0,30	1,60	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,55 / 116,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				1,32	0,10	16,68	72,84	15,44