

Утверждаю



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

МЕНЮ

7 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								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	4,53	3,91	7,51	84,41	0,84
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	161,154 / 161,154	4,60	3,90	7,50	84,40	0,80
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,07	5,15	20,95	142,52	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,808 / 4,808	0,00	4,00	0,00	36,00	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40,673 / 40,673	3,10	1,20	20,90	106,60	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,33	6,22	24,82	173,24	0,46
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15 / 15	1,70	0,90	9,00	51,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,824 / 51,824	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	89,519 / 89,519	2,50	2,10	4,20	46,90	0,50
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,596 / 0,596	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	12,019 / 12,019	0,00	0,00	11,60	46,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,942 / 3,942	0,00	3,20	0,00	28,60	0,00
				11,93	15,28	53,28	400,17	1,30
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,00	4,66	10,54	91,92	3,87
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	6,909 / 6,907	0,70	0,10	4,70	22,40	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,909 / 2,909	0,00	2,30	0,00	21,10	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,66	0,50	0,40	0,00	5,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,608 / 24,608	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,691 / 0,691	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		КАРТОФЕЛЬ	50,727 / 30,438	0,60	0,10	4,90	22,70	2,40
		МОРКОВЬ	2,636 / 1,977	0,00	0,00	0,10	0,70	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,636 / 8,973	0,10	0,00	0,70	3,60	0,40
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,727 / 1,727	0,00	1,60	0,00	15,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,708 / 138,708	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,727 / 1,722	0,10	0,00	0,10	0,60	1,00
2008	311	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	22,58	26,46	33,55	462,49	1,65
		КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	151,545 / 109,112	19,30	19,50	0,00	251,90	0,80
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,182 / 4,182	0,00	4,10	0,00	36,50	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,091 / 19,396	0,30	0,00	1,60	7,80	0,80
		МОРКОВЬ	5,818 / 4,364	0,10	0,00	0,30	1,50	0,10
		КРУПА РИСОВАЯ	44,636 / 44,19	3,00	0,40	31,70	142,80	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,982 / 1,982	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,545 / 2,545	0,00	2,40	0,00	22,20	0,00

2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,35	0,44	21,43	103,09	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50,545 / 50,545	3,30	0,40	21,40	103,10	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	17	0,14	0,02	0,29	2,22	0,85
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17,091 / 17,091	0,10	0,00	0,30	2,20	0,90
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,03	52,08	0,00
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12,727 / 12,727	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	13,455 / 13,455	0,00	0,00	13,00	52,10	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,318 / 194,318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				28,07	31,58	78,84	711,80	7,67

Полдник

2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	90	12,40	9,81	42,72	309,98	0,16
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	43,091 / 43,091	4,60	0,60	29,20	139,60	0,00
		САХАР ПЕСОК	12 / 12	0,00	0,00	11,60	46,50	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2 / 2	0,00	1,60	0,00	14,60	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,953	0,90	0,80	0,00	10,60	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ДРОЖЖИ	0,818 / 0,818	0,10	0,00	0,00	0,60	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,909 / 14,909	0,40	0,40	0,70	7,90	0,10
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	37,273 / 37,269	6,50	3,30	1,10	61,10	0,10
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,364 / 3,364	0,00	3,30	0,00	29,30	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,12	0,00	11,93	49,06	0,82
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,409 / 0,409	0,10	0,00	0,20	1,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	12 / 12	0,00	0,00	11,60	46,50	0,00
		ЛИМОН	8,273 / 4,964	0,00	0,00	0,10	1,60	0,80
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,327 / 158,327	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				12,52	9,81	54,65	359,04	8,65

Ужин

2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	155	0,78	0,16	15,66	66,69	3,10
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	155,091 / 155,091	0,80	0,20	15,70	66,70	3,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,41	0,11	9,26	43,71	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18,455 / 18,455	1,40	0,10	9,30	43,70	0,00
				2,19	0,27	24,92	110,40	11,75