

Утверждаю

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

7 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,28	5,45	15,46	120,16	0,00
		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	30 / 30	2,30	0,90	15,40	78,60	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,41	3,80	7,31	82,23	0,82
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157,778 / 156,985	4,50	3,80	7,30	82,30	0,80
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,06	6,36	22,66	164,77	0,40
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15,556 / 15,556	1,80	1,00	9,30	53,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,67 / 43,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77,778 / 77,778	2,20	1,80	3,60	40,70	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,556 / 0,556	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,444 / 4,44	0,00	3,60	0,00	32,20	0,00
				10,75	15,61	45,43	367,16	1,22
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	130	1,73	3,82	8,69	75,99	2,68
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	6,364 / 6,36	0,70	0,10	4,30	20,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,818 / 1,818	0,00	1,50	0,00	13,20	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,66	0,50	0,40	0,00	5,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,767 / 21,767	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,727 / 0,727	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		КАРТОФЕЛЬ	38,182 / 22,91	0,50	0,10	3,60	17,10	1,80
		МОРКОВЬ	1,818 / 1,364	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,182 / 6,921	0,10	0,00	0,60	2,70	0,30
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,818 / 1,818	0,00	1,70	0,00	15,80	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,467 / 100,467	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,909 / 0,909	0,00	0,00	0,10	0,40	0,60
2012	304	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	18,00	20,01	26,64	358,53	1,31
		КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120,909 / 87,054	15,30	15,50	0,00	201,00	0,60
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,818 / 1,818	0,00	1,50	0,00	13,20	0,00
		МОРКОВЬ	4,545 / 3,409	0,00	0,00	0,20	1,20	0,10
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,182 / 15,273	0,20	0,00	1,30	6,10	0,60
		КРУПА РИСОВАЯ	35,455 / 35,1	2,40	0,40	25,20	113,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,727 / 2,727	0,00	2,60	0,00	23,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 / 40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00

2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	11	0,09	0,01	0,19	1,42	0,55
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,909 / 10,906	0,10	0,00	0,20	1,40	0,50
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9,091 / 9,091	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,909 / 160,909	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				22,47	24,19	62,16	556,22	5,76
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	10,32	8,18	36,90	263,42	0,14
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	39,091 / 39,091	4,10	0,50	26,50	126,70	0,00
		САХАР ПЕСОК	9,091 / 9,09	0,00	0,00	8,80	35,20	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,818 / 1,818	0,00	1,50	0,00	13,20	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,32	0,90	0,80	0,10	11,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ДРОЖЖИ	0,909 / 0,909	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,455 / 15,455	0,40	0,40	0,70	8,10	0,10
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	27,273 / 27,269	4,80	2,40	0,80	44,70	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,727 / 2,727	0,00	2,60	0,00	23,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,13	0,00	11,77	48,46	0,80
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,455 / 0,455	0,10	0,00	0,20	1,10	0,00
		САХАР ПЕСОК	11,818 / 11,818	0,00	0,00	11,40	45,80	0,00
		ЛИМОН	8,182 / 4,91	0,00	0,00	0,10	1,60	0,80
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,117 / 132,117	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				10,45	8,18	48,67	311,88	6,70
Ужин								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103,636 / 103,636	0,50	0,10	10,50	44,60	2,10
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,18	0,10	7,76	36,60	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15,455 / 15,455	1,20	0,10	7,80	36,60	0,00
				1,68	0,20	17,66	79,60	8,70