

Утверждаю

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

13 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,81	5,95	20,53	163,85	0,04
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3,20	0,40	20,60	98,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52 / 52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,25 / 1,25	0,00	1,00	0,00	9,10	0,00
		СЫР РОССИЙСКИЙ	17,5 / 15,98	3,60	4,60	0,00	56,50	0,10
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,38	7,10	16,12	137,98	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5 / 7,5	0,00	6,20	0,10	56,10	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	31,25 / 31,25	2,30	0,90	16,10	81,90	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,89	2,42	16,55	100,33	0,48
		КАКАО-ПОРОШОК	1,25 / 1,25	0,30	0,20	0,10	3,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	12,5 / 12,5	0,00	0,00	12,10	48,40	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,5 / 92,5	2,60	2,20	4,30	48,50	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65 / 65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				12,08	15,47	53,20	402,16	0,52
Обед								
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50	7,01	9,26	5,42	134,45	0,30
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,5 / 11,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,333 / 3,33	0,10	0,50	0,10	6,70	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,667 / 0,667	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ГОВЯДИНА Б/К	35,556 / 32,03	5,80	4,90	0,00	67,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,9 / 4,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		КРУПА РИСОВАЯ	5,556 / 5,46	0,40	0,10	3,90	17,70	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,889 / 7,47	0,10	0,00	0,60	3,00	0,30
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,333 / 3,33	0,00	3,20	0,00	29,00	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,48	0,60	0,50	0,00	6,80	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,111 / 1,11	0,10	0,00	0,80	3,60	0,00
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	150	1,45	4,86	8,19	85,33	5,49
		СВЕКЛА	26,667 / 20	0,30	0,00	1,70	8,10	0,80
		КАРТОФЕЛЬ	26,667 / 16	0,30	0,10	2,50	11,90	1,30
		МОРКОВЬ	13,333 / 10,008	0,10	0,00	0,70	3,40	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,316	0,10	0,00	0,70	3,30	0,30
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,778 / 7,771	0,30	0,00	0,90	4,90	0,80
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	2,10	0,00	19,40	0,00
		САХАР ПЕСОК	1,111 / 1,11	0,00	0,00	1,10	4,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,558 / 100,558	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
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	10 / 8,001	0,10	0,00	0,40	2,10	1,40

		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,111 / 1,04	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
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,84	4,54	3,08	63,42	30,64
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100 / 100	1,80	0,10	3,00	23,00	30,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,444 / 4,44	0,00	4,40	0,00	39,90	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,111 / 1,06	0,00	0,00	0,10	0,50	0,60
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,83	47,30	0,00
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12,222 / 12,222	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	12,222 / 12,22	0,00	0,00	11,80	47,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,558 / 149,558	0,00	0,00	0,00	0,00	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
				12,95	19,01	45,48	412,08	36,95
Полдник								
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,24	4,00	18,17	117,86	9,17
		КАРТОФЕЛЬ	191,111 / 114,67	2,20	0,50	18,10	85,70	9,20
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,444 / 4,44	0,00	3,60	0,00	32,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,111 / 1,111	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,12	0,00	12,11	49,47	0,55
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,444 / 0,444	0,10	0,00	0,20	1,10	0,00
		САХАР ПЕСОК	12,222 / 12,22	0,00	0,00	11,80	47,30	0,00
		ЛИМОН	5,556 / 3,336	0,00	0,00	0,10	1,10	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3 / 133,3	0,00	0,00	0,00	0,00	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	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,69	6,79	5,75	163,07	10,49
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80 / 74,39	12,90	2,70	0,00	91,70	9,80
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	2,10	0,00	19,40	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,444 / 4,44	0,50	0,10	3,00	14,40	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,444 / 12,136	0,20	0,00	1,00	4,90	0,50
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт. / 8,95	1,10	1,00	0,10	13,70	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,556 / 0,551	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,667 / 36,667	1,10	0,90	1,70	19,20	0,20
				19,24	10,89	43,84	367,24	57,16
Ужин								
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
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	130	3,82	3,30	6,33	71,23	0,71
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	136,667 / 135,975	3,80	3,30	6,30	71,20	0,70
				5,01	3,40	14,14	108,07	57,87