

Утверждаю

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

3 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	396	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ</b>	<b>150</b>	<b>1,95</b>	<b>2,07</b>	<b>14,50</b>	<b>84,51</b>	<b>0,10</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2 / 2	0,20	0,00	1,10	4,90	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25 / 25	1,70	2,00	13,50	79,50	0,10
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	183	<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ</b>	<b>130</b>	<b>2,75</b>	<b>3,62</b>	<b>40,94</b>	<b>207,82</b>	<b>0,00</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	36 / 36	2,40	0,40	25,80	116,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,9 / 90,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4 / 4	0,00	3,20	0,00	29,00	0,00
		ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13 / 13	0,30	0,10	8,30	35,40	0,00
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0,00	0,00	6,80	27,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3 / 1,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	1	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,80</b>	<b>0,00</b>
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10 / 10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>4,75</b>	<b>13,94</b>	<b>55,52</b>	<b>367,13</b>	<b>0,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>	<b>6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>2,90</b>	<b>0,62</b>
		ЯБЛОКИ	7 / 6,16	0,00	0,00	0,60	2,90	1,00
				<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>2,90</b>	<b>0,72</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>	<b>150</b>	<b>2,41</b>	<b>3,84</b>	<b>9,09</b>	<b>81,15</b>	<b>3,84</b>
		КАРТОФЕЛЬ	44 / 26,4	0,50	0,10	4,20	19,70	2,10
		ФАСОЛЬ	8 / 8	1,60	0,20	3,70	23,10	0,60
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,37	0,10	0,00	0,70	3,30	0,30
		МОРКОВЬ	10 / 7,5	0,10	0,00	0,50	2,50	0,20
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0,00	1,90	0,00	17,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,73 / 103,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2 / 2	0,00	1,60	0,00	14,60	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8 / 0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1 / 1	0,00	0,00	0,10	0,50	0,60
2012	282	<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ</b>	<b>10</b>	<b>1,01</b>	<b>3,38</b>	<b>2,55</b>	<b>44,64</b>	<b>0,37</b>
		ГОВЯДИНА Б/К	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3 / 3	0,40	0,00	1,70	8,70	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0,00	2,90	0,00	26,20	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,17	0,10	0,00	0,80	3,70	0,40



ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,1 шт. / 4,03	0,50	0,50	0,00	6,10	0,00
<b>2012</b>	<b>313</b>	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>4,49</b>	<b>4,37</b>	<b>20,30</b>	<b>138,37</b>	<b>0,00</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА			37 / 36,6	4,50	1,20	20,30	109,30	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			4 / 4	0,00	3,20	0,00	29,00	0,00
<b>2012</b>	<b>348</b>	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №348</b>	<b>50</b>	<b>0,36</b>	<b>0,98</b>	<b>1,61</b>	<b>16,98</b>	<b>0,72</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			50 / 50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			1 / 1	0,10	0,00	0,70	3,20	0,00
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ			6 / 6	0,20	0,00	0,70	3,90	0,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0,00	1,00	0,00	8,70	0,00
МОРКОВЬ			2 / 1,5	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			2 / 1,68	0,00	0,00	0,10	0,70	0,10
<b>2008</b>		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,42</b>	<b>2,04</b>	<b>0,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ			1 / 1	0,10	0,00	0,40	2,00	0,00
<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,64</b>	<b>86,55</b>	<b>0,00</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.			18 / 18	0,00	0,00	13,90	55,60	0,00
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0,00	0,00	7,80	30,90	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			142,5 / 142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>8,34</b>	<b>12,58</b>	<b>55,61</b>	<b>369,73</b>	<b>5,65</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>		<b>ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)</b>	<b>40</b>	<b>2,17</b>	<b>4,06</b>	<b>17,37</b>	<b>115,10</b>	<b>0,00</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ			1 / 1	0,20	0,10	0,00	1,60	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			14 / 14	1,50	0,20	9,50	45,40	0,00
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0,00	0,00	7,80	30,90	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,1 шт. / 4,02	0,50	0,50	0,00	6,10	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			4 / 4	0,00	3,20	0,00	29,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ			1 / 1	0,00	0,20	0,00	2,00	0,00
<b>2012</b>	<b>397</b>	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>70</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>9,78</b>	<b>41,50</b>	<b>0,00</b>
КАКАО-ПОРОШОК			1 / 1	0,20	0,20	0,10	2,80	0,00
САХАР ПЕСОК			10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ			0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			65 / 65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>2,40</b>	<b>4,21</b>	<b>27,15</b>	<b>156,60</b>	<b>5,65</b>
<b>Ужин</b>								
<b>2012</b>	<b>391</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>9,88</b>	<b>39,90</b>	<b>0,02</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ			0,5 / 0,5	0,10	0,00	0,20	1,20	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			162 / 162	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК			10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
<b>к/к</b>	<b>к/к</b>	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>1,51</b>	<b>7,10</b>	<b>0,00</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ			3 / 3	0,20	0,00	1,50	7,10	0,00
				<b>0,33</b>	<b>0,02</b>	<b>11,39</b>	<b>47,00</b>	<b>5,67</b>