

Утверждаю



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

МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Сад 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	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1,93	2,08	14,49	84,58	0,10
		<i>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</i>	<i>1,792 / 1,79</i>	<i>0,20</i>	<i>0,00</i>	<i>1,00</i>	<i>4,50</i>	<i>0,00</i>
		<i>МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ</i>	<i>25,189 / 25,189</i>	<i>1,70</i>	<i>2,00</i>	<i>13,60</i>	<i>80,10</i>	<i>0,10</i>
		<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>180,021 / 180,021</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	150	3,12	3,64	43,25	218,56	0,00
		<i>КРУПА РИСОВАЯ</i>	<i>41,981 / 41,98</i>	<i>2,80</i>	<i>0,40</i>	<i>30,20</i>	<i>135,60</i>	<i>0,00</i>
		<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>88,502 / 88,502</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
		<i>МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ</i>	<i>3,962 / 3,96</i>	<i>0,00</i>	<i>3,20</i>	<i>0,00</i>	<i>28,70</i>	<i>0,00</i>
		<i>ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)</i>	<i>11,321 / 11,32</i>	<i>0,30</i>	<i>0,10</i>	<i>7,20</i>	<i>30,80</i>	<i>0,00</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>6,038 / 6,038</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>5,80</i>	<i>23,40</i>	<i>0,00</i>
		<i>СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ</i>	<i>1,5 / 1,5</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
		<i>МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ</i>	<i>10 / 10</i>	<i>0,10</i>	<i>8,30</i>	<i>0,10</i>	<i>74,80</i>	<i>0,00</i>
		<i>БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ</i>	<i>0 / 0</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
				5,10	13,97	57,82	377,94	0,10
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	6	0,02	0,02	0,60	2,90	0,62
		<i>ЯБЛОКИ</i>	<i>7 / 6,16</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,60</i>	<i>2,90</i>	<i>1,00</i>
				0,02	0,02	0,60	2,90	0,72
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	2,32	4,63	9,39	89,19	3,91
		<i>КАРТОФЕЛЬ</i>	<i>50,377 / 30,23</i>	<i>0,60</i>	<i>0,10</i>	<i>4,80</i>	<i>22,60</i>	<i>2,40</i>
		<i>ФАСОЛЬ</i>	<i>7,17 / 7,17</i>	<i>1,50</i>	<i>0,10</i>	<i>3,30</i>	<i>20,80</i>	<i>0,60</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>10,849 / 9,14</i>	<i>0,10</i>	<i>0,00</i>	<i>0,70</i>	<i>3,60</i>	<i>0,40</i>
		<i>МОРКОВЬ</i>	<i>10,849 / 8,14</i>	<i>0,10</i>	<i>0,00</i>	<i>0,60</i>	<i>2,70</i>	<i>0,20</i>
		<i>МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ</i>	<i>3,019 / 3,019</i>	<i>0,00</i>	<i>2,40</i>	<i>0,00</i>	<i>21,90</i>	<i>0,00</i>
		<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>129,563 / 129,563</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>1,981 / 1,98</i>	<i>0,00</i>	<i>1,90</i>	<i>0,00</i>	<i>17,30</i>	<i>0,00</i>
		<i>ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)</i>	<i>0,66 / 0,66</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,10</i>	<i>0,30</i>	<i>0,40</i>
		<i>СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ</i>	<i>0,698 / 0,698</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	30	1,62	3,51	4,97	58,04	0,67
		<i>ГОВЯДИНА Б/К</i>	<i>0 / 0</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
		<i>БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ</i>	<i>0 / 0</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>

		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19 / 19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,038 / 6,038	0,80	0,00	3,60	17,50	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,019 / 3,019	0,00	2,90	0,00	26,30	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,94	0,60	0,60	0,00	7,60	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20 / 16,8	0,20	0,00	1,40	6,70	0,70
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,68	5,76	30,20	198,96	0,00
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55 / 54,45	6,70	1,70	30,20	162,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115 / 115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5 / 5	0,00	4,00	0,00	36,30	0,00
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,57	1,96	2,69	31,04	1,51
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50 / 50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,981 / 1,98	0,20	0,00	1,40	6,40	0,00
		МОРКОВЬ	4,245 / 3,18	0,00	0,00	0,20	1,10	0,10
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,962 / 3,33	0,00	0,00	0,30	1,40	0,10
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,038 / 0,99	0,00	0,00	0,10	0,50	0,60
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,981 / 6,98	0,30	0,00	0,80	4,50	0,70
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,981 / 1,98	0,00	1,90	0,00	17,30	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	22,58	90,33	0,00
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18,019 / 18,019	0,00	0,00	13,90	55,70	0,00
		САХАР ПЕСОК	8,962 / 8,96	0,00	0,00	8,60	34,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171 / 171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50 / 50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00
				14,50	16,30	91,03	569,54	6,81
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	15,32	11,34	22,12	254,62	0,15
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	75 / 75	13,10	6,60	2,20	123,00	0,20
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1,60	0,20	10,20	48,60	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,94	0,60	0,60	0,00	7,60	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5 / 5	0,00	4,00	0,00	36,30	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0,283 / 0,283	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	90	0,24	0,16	11,71	49,28	0,00
		КАКАО-ПОРОШОК	1,038 / 1,038	0,30	0,20	0,10	2,90	0,00
		САХАР ПЕСОК	11,981 / 11,98	0,00	0,00	11,60	46,40	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80 / 80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				15,56	11,50	33,83	303,90	6,96
Ужин								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	11,80	47,57	0,02
		САХАР ПЕСОК	11,981 / 11,98	0,00	0,00	11,60	46,40	0,00
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,10	0,00	0,20	1,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162,02 / 162,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3	0,26	0,02	1,70	8,04	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	3,396 / 3,396	0,30	0,00	1,70	8,00	0,00
				0,36	0,02	13,50	55,61	6,98