

Утверждаю

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

13 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,23	6,05	20,54	162,30	0,04
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3,20	0,40	20,60	98,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,714 / 1,714	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45 / 45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,302 / 2,3	0,00	1,80	0,00	16,70	0,00
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14,762 / 13,384	3,00	3,80	0,00	47,20	0,10
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,12	9,31	21,09	180,70	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,841 / 9,841	0,00	8,10	0,10	73,60	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40,873 / 40,873	3,10	1,20	21,00	107,10	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,42	2,87	16,75	107,48	0,57
		КАКАО-ПОРОШОК	1,508 / 1,505	0,40	0,20	0,20	4,20	0,00
		САХАР ПЕСОК	11,905 / 11,901	0,00	0,00	11,50	46,10	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	109,206 / 109,206	3,10	2,60	5,00	57,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80 / 80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				12,77	18,23	58,38	450,48	0,61
Обед								
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	180	1,75	5,46	9,71	98,84	6,93
		СВЕКЛА	29,147 / 21,868	0,30	0,00	1,80	8,90	0,90
		КАРТОФЕЛЬ	42,016 / 25,21	0,50	0,10	4,00	18,80	2,00
		МОРКОВЬ	14,574 / 10,923	0,10	0,00	0,80	3,70	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,395 / 9,625	0,10	0,00	0,80	3,80	0,40
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,209 / 7,207	0,30	0,00	0,90	4,70	0,80
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,938 / 1,938	0,00	1,80	0,00	16,90	0,00
		САХАР ПЕСОК	0,698 / 0,698	0,00	0,00	0,70	2,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126,626 / 126,626	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,023 / 3,02	0,00	2,40	0,00	21,90	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,93 / 0,886	0,00	0,00	0,10	0,40	0,90
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	14,806 / 11,9	0,20	0,00	0,60	3,20	2,20
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,899 / 6,899	0,20	1,00	0,20	13,80	0,00
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/25	13,12	12,82	12,95	221,77	0,63
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,938 / 1,938	0,20	0,00	1,40	6,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8 / 22,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,884 / 4,884	0,10	0,70	0,20	9,80	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,111 / 1,111	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

		ГОВЯДИНА Б/К	68,062 / 61,26	11,10	9,50	0,00	129,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,8 / 9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		КРУПА РИСОВАЯ	14,341 / 14,199	1,00	0,10	10,20	45,90	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,837 / 15,823	0,20	0,00	1,30	6,30	0,60
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,938 / 1,938	0,00	1,80	0,00	16,90	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,679	0,60	0,50	0,00	7,10	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,29	4,10	2,15	52,66	21,42
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	70,543 / 70,54	1,30	0,10	2,10	16,20	21,20
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,031 / 4,03	0,00	4,00	0,00	36,20	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,465 / 0,443	0,00	0,00	0,00	0,20	0,30
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	14,56	58,21	0,00
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14,651 / 14,648	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	15,039 / 15,039	0,00	0,00	14,60	58,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	179,713 / 179,713	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,44	21,16	101,82	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	49,922 / 49,92	3,30	0,40	21,20	101,80	0,00
				19,46	22,82	60,53	533,30	29,59
Полдник								
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,06	3,82	16,67	109,51	8,42
		КАРТОФЕЛЬ	175,349 / 105,207	2,00	0,40	16,60	78,60	8,40
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,264 / 4,263	0,00	3,40	0,00	30,90	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,031 / 1,031	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,11	0,00	11,83	48,51	0,73
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,357 / 0,354	0,10	0,00	0,10	0,90	0,00
		САХАР ПЕСОК	11,938 / 11,938	0,00	0,00	11,50	46,20	0,00
		ЛИМОН	7,364 / 4,418	0,00	0,00	0,10	1,50	0,70
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,19 / 160,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,13	10,15	47,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20,233 / 20,233	1,50	0,10	10,20	47,90	0,00
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,17	5,61	5,30	132,63	8,06
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	60,31 / 56,09	9,70	2,00	0,00	69,10	7,40
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,938 / 1,938	0,00	1,80	0,00	16,90	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,876 / 3,876	0,40	0,10	2,60	12,50	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,202 / 36,198	1,00	0,90	1,60	18,90	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,953 / 11,709	0,20	0,00	1,00	4,70	0,50
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,867	0,90	0,80	0,00	10,50	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,574 / 0,569	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				15,88	9,56	43,95	338,57	46,80
Ужин								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,13	10,15	47,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20,233 / 20,233	1,50	0,10	10,20	47,90	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	149	4,39	3,79	7,28	81,90	0,81
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157,132 / 156,343	4,40	3,80	7,30	81,90	0,80
				5,93	3,92	17,43	129,82	47,61