

Утверждаю

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

10 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3,09	9,66	20,92	183,07	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,273 / 10,273	0,10	8,50	0,10	76,80	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40,545 / 40,545	3,00	1,20	20,80	106,20	0,00
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,90	4,94	23,56	150,75	0,32
		КРУПА РИСОВАЯ	16,909 / 16,74	1,20	0,20	12,00	54,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,296 / 86,296	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	62,091 / 62,091	1,70	1,60	2,90	32,50	0,30
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,473 / 1,473	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	8,909 / 8,909	0,00	0,00	8,60	34,40	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,091 / 4,091	0,00	3,30	0,00	29,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,12	0,00	11,84	48,71	0,81
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,409 / 0,409	0,10	0,00	0,20	1,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	11,909 / 11,909	0,00	0,00	11,50	46,10	0,00
		ЛИМОН	8,273 / 4,96	0,00	0,00	0,10	1,60	0,80
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,662 / 158,662	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00
				6,11	14,60	56,32	382,53	1,13
Обед								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	11,18	14,24	3,80	188,46	2,38
		ГОВЯДИНА БК	63,984 / 57,59	10,40	8,90	0,00	121,70	0,00
		МОРКОВЬ	14,309 / 10,73	0,10	0,00	0,70	3,70	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,878 / 12,457	0,20	0,00	1,00	4,90	0,50
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,48 / 7,48	0,30	0,00	0,90	4,80	0,80
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,52 / 2,52	0,00	2,00	0,00	18,20	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,626 / 1,626	0,20	0,00	1,10	5,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,8 / 39,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,333 / 3,33	0,00	3,20	0,00	29,00	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,463 / 1,458	0,10	0,00	0,10	0,70	0,90
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,59	4,05	29,33	172,32	0,00
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42,846 / 42,843	4,60	0,60	29,30	140,50	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,39 / 4,39	0,00	3,50	0,00	31,80	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,496 / 2,496	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	170	0,00	0,00	21,52	86,08	0,00
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	16,667 / 16,667	0,00	0,00	12,90	51,50	0,00

		САХАР ПЕСОК	8,943 / 8,939	0,00	0,00	8,60	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,04	0,40	19,44	93,52	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45,854 / 45,852	3,00	0,40	19,40	93,50	0,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180/10	3,35	4,52	11,39	99,95	2,98
		КАРТОФЕЛЬ	53,659 / 32,197	0,60	0,10	5,00	24,10	2,60
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	11,382 / 11,381	2,50	0,20	5,30	33,00	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,13 / 6,741	0,10	0,00	0,60	2,70	0,30
		МОРКОВЬ	8,699 / 6,527	0,10	0,00	0,50	2,20	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,089 / 3,089	0,00	2,40	0,00	22,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,079 / 139,079	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,789 / 1,786	0,00	1,70	0,00	15,60	0,00
				22,16	23,21	85,48	640,33	6,49
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	110	14,83	10,13	20,25	238,41	0,16
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	73,252 / 73,251	12,80	6,40	2,10	120,10	0,20
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	11,951 / 11,948	1,30	0,20	8,10	38,70	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,583	0,60	0,50	0,00	7,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,789 / 1,786	0,00	1,70	0,00	15,60	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,187 / 9,187	0,20	1,40	0,30	18,30	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,84	16,76	107,15	0,56
		КАКАО-ПОРОШОК	1,463 / 1,463	0,40	0,20	0,10	4,10	0,00
		САХАР ПЕСОК	11,951 / 11,948	0,00	0,00	11,50	46,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108,455 / 108,455	3,00	2,60	5,00	56,80	0,60
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80 / 80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				18,23	12,97	37,01	345,56	7,21
Ужин								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	148	4,16	3,59	6,89	77,50	0,77
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	147,967 / 147,967	4,20	3,60	6,90	77,50	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,61	0,13	10,61	50,06	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	21,138 / 21,138	1,60	0,10	10,60	50,10	0,00
				5,77	3,72	17,50	127,56	7,98