

Утверждаю

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

10 марта 2025 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b>	<b>30</b>	<b>2,36</b>	<b>7,65</b>	<b>15,96</b>	<b>142,17</b>	<b>0,00</b>
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,182 / 8,18	0,00	6,70	0,10	61,20	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30,909 / 30,909	2,30	0,90	15,90	81,00	0,00
2012	314	<b>КАША ВЯЗКАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,19</b>	<b>3,45</b>	<b>20,06</b>	<b>120,43</b>	<b>0,24</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	12,727 / 12,6	0,90	0,10	9,00	40,70	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,727 / 2,727	0,00	2,10	0,00	19,80	0,00
		САХАР ПЕСОК	9,091 / 9,09	0,00	0,00	8,80	35,20	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	47,273 / 47,271	1,40	1,20	2,20	24,70	0,20
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,622 / 59,622	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150/5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>11,77</b>	<b>48,46</b>	<b>0,80</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,455 / 0,455	0,10	0,00	0,20	1,10	0,00
		САХАР ПЕСОК	11,818 / 11,818	0,00	0,00	11,40	45,80	0,00
		ЛИМОН	8,182 / 4,91	0,00	0,00	0,10	1,60	0,80
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,117 / 132,117	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>4,68</b>	<b>11,10</b>	<b>47,79</b>	<b>311,06</b>	<b>1,04</b>
<b>Обед</b>								
2008	331	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,93</b>	<b>4,02</b>	<b>25,11</b>	<b>152,42</b>	<b>0,00</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	36,667 / 36,667	3,90	0,50	25,10	120,20	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,444 / 4,44	0,00	3,60	0,00	32,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,333 / 1,333	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	411	<b>КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"</b>	<b>140</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,55</b>	<b>90,18</b>	<b>0,00</b>
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	16,667 / 16,667	0,00	0,00	12,90	51,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,65</b>	<b>0,35</b>	<b>16,96</b>	<b>81,58</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 / 40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00
2008	99	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ</b>	<b>150/10</b>	<b>3,16</b>	<b>5,11</b>	<b>10,27</b>	<b>99,93</b>	<b>2,49</b>
		КАРТОФЕЛЬ	44,444 / 26,666	0,50	0,10	4,20	19,90	2,10
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	11,111 / 11,109	2,50	0,20	5,10	32,20	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,778 / 6,48	0,10	0,00	0,50	2,60	0,20
		МОРКОВЬ	6,667 / 4,997	0,10	0,00	0,30	1,60	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,333 / 3,33	0,00	2,60	0,00	24,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,898 / 111,898	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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	2,10	0,00	19,40	0,00
<b>2012</b>	<b>277</b>	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>	<b>100</b>	<b>10,43</b>	<b>11,53</b>	<b>4,04</b>	<b>161,95</b>	<b>2,80</b>
		ГОВЯДИНА Б/К	58,889 / 53,03	9,60	8,20	0,00	112,10	0,00
		МОРКОВЬ	12,222 / 9,167	0,10	0,00	0,60	3,10	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,111 / 9,336	0,10	0,00	0,80	3,70	0,40
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8,889 / 8,889	0,30	0,00	1,00	5,70	0,90
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,222 / 2,22	0,20	0,00	1,60	7,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,2 / 33,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,111 / 1,111	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)	2,222 / 2,22	0,10	0,00	0,20	1,10	1,30
				<b>20,17</b>	<b>21,01</b>	<b>78,93</b>	<b>586,06</b>	<b>6,33</b>

### Полдник

<b>2012</b>	<b>397</b>	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,30</b>	<b>2,72</b>	<b>16,66</b>	<b>105,33</b>	<b>0,52</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	2,222 / 2,22	0,50	0,30	0,20	6,20	0,00
		САХАР ПЕСОК	12,222 / 12,22	0,00	0,00	11,80	47,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,889 / 98,889	2,80	2,40	4,60	51,80	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65 / 65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>2012</b>	<b>231</b>	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА</b>	<b>120</b>	<b>13,47</b>	<b>9,65</b>	<b>20,16</b>	<b>227,47</b>	<b>0,14</b>
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	65,556 / 65,556	11,40	5,70	1,90	107,50	0,10
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,222 / 12,22	1,30	0,20	8,20	39,60	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,47	0,60	0,50	0,00	6,80	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	2,10	0,00	19,40	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,778 / 7,778	0,20	1,20	0,30	15,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
				<b>16,77</b>	<b>12,37</b>	<b>36,82</b>	<b>332,80</b>	<b>6,99</b>

### Ужин

<b>2008</b>		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>17</b>	<b>1,27</b>	<b>0,10</b>	<b>8,36</b>	<b>39,47</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,667 / 16,667	1,30	0,10	8,40	39,50	0,00
<b>2008</b>	<b>434</b>	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ</b>	<b>129</b>	<b>3,79</b>	<b>3,27</b>	<b>6,28</b>	<b>70,65</b>	<b>0,70</b>
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135,556 / 134,869	3,80	3,30	6,30	70,60	0,70
				<b>5,06</b>	<b>3,37</b>	<b>14,64</b>	<b>110,12</b>	<b>7,69</b>