

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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,36	7,65	15,96	142,17	0,00
		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	КАША ВЯЗКАЯ	130	2,19	3,45	20,06	120,43	0,24
		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	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,13	0,00	11,77	48,46	0,80
		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
				4,68	11,10	47,79	311,06	1,04
Обед								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,93	4,02	25,11	152,42	0,00
		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	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С"	140	0,00	0,00	22,55	90,18	0,00
		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		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 / 40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150/10	3,16	5,11	10,27	99,93	2,49
		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
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	10,43	11,53	4,04	161,95	2,80
		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
				20,17	21,01	78,93	586,06	6,33

Полдник

2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,30	2,72	16,66	105,33	0,52
		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

2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	13,47	9,65	20,16	227,47	0,14
		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
				16,77	12,37	36,82	332,80	6,99

Ужин

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