

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 36/73

Челпурина Т.А./

**МЕНЮ**

13 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,30	4,18	7,14	63,24	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>12,10</b>	<b>14,68</b>	<b>41,04</b>	<b>328,24</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,62	6,24	4,71	77,66	3,98
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,11	6,09	7,96	105,53	5,64
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	56	7,07	3,72	14,05	106,09	0,19
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	117	1,96	1,57	7,64	52,40	4,11
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>573</b>	<b>16,49</b>	<b>18,32</b>	<b>59,69</b>	<b>460,61</b>	<b>14,72</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	96	17,17	11,17	16,04	237,92	0,18
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	91	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>25,17</b>	<b>17,97</b>	<b>45,74</b>	<b>444,52</b>	<b>16,18</b>
<b>Всего</b>				<b>53,76</b>	<b>50,97</b>	<b>146,47</b>	<b>1 233,37</b>	<b>31,90</b>



Утверждаю

Заведующий

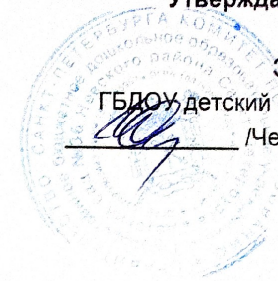
ГБДОУ детский сад № 36/73

/Чепурина Т.А./

**МЕНЮ**

13 марта 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,30	4,18	7,14	63,24	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	3,03	5,63	23,81	157,00	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,10</b>	<b>15,38</b>	<b>49,74</b>	<b>373,24</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	183	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
<b>Итого</b>			<b>183</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	49	0,80	7,46	6,03	94,55	3,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,18	6,39	8,22	109,80	5,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,46	7,37	11,42	130,24	5,57
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	76	9,79	6,49	6,95	125,47	0,32
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	147	2,17	1,69	9,93	69,14	6,44
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	148	2,16	5,61	11,11	104,00	10,74
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>723</b>	<b>20,52</b>	<b>22,98</b>	<b>63,03</b>	<b>549,96</b>	<b>16,36</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	22,54	14,79	20,92	312,98	0,23
2008	192	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ (аллергики)	131	2,87	9,04	29,61	213,29	0,01
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (аллергики)	180	0,96	0,06	15,88	68,67	0,30
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	91	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>31,62</b>	<b>21,99</b>	<b>64,22</b>	<b>560,88</b>	<b>16,53</b>
<b>Всего</b>			<b>66,20</b>	<b>60,59</b>	<b>194,79</b>	<b>1 562,08</b>	<b>35,43</b>	