

МЕНЮ
30 мая 2025 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	180	КАША "ДРУЖБА" (овсян. хлопья, сливк., вода питьевая, масло растер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	210	7,38	9,50	28,80	231,58	0,94
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы (фаринев. мука высшего сорта))	20/7	1,68	6,32	10,85	107,02	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	6,93	28,21	0,02
Итого			417	9,18	15,82	46,58	366,81	0,96
II Завтрак								
2008		ГРУША (фрукт)	110	0,44	0,33	11,34	51,74	5,50
Итого			110	0,44	0,33	11,34	51,74	5,50
Обед								
2012		БУЛЬОН КУРИНЫЙ (вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, тушка куриная)	205	1,17	0,12	7,78	36,63	0,39
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеницы (фаринев. мука высшего сорта))	11	1,28	0,11	8,40	39,62	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (бройлеры цыпленок, картофель, 1 курица, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	120	24,03	23,64	10,91	353,27	1,18
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	160	3,30	6,92	10,30	118,49	29,36
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,65	22,57	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб равно-пшеничный обог. микроэлементами)	53	3,26	0,40	21,26	103,26	0,00
Итого			729	33,04	31,19	64,30	673,84	30,93
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	170	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	7,25	5,21	34,13	212,35	0,07
Итого			240	11,75	6,71	40,43	272,35	0,82
Ужин								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	70	0,95	9,35	5,60	110,30	2,62
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	215	21,39	16,48	1,33	239,53	0,24
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы (фаринев. мука высшего сорта))	27	2,05	0,17	13,51	63,74	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	165	0,81	0,16	16,20	68,96	1,32
Итого			477	25,20	26,16	36,64	482,53	4,18
Всего				79,81	80,21	199,29	1 847,27	42,39

Утверждаю

Заведующий

МЕЛОУ ДС № 13 "Малыш"

В.И. Мельникова / Председатель Ж.А./

МЕНЮ

30 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Если 12 часов								
Сбор- ные реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (овся, рисовая, перлов, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	170	6,31	7,66	22,81	186,82	0,88
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшенично-ржаной, мука высшего сорта)	15/7	1,36	4,88	8,77	84,42	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	170/5	0,11	0,00	5,30	21,63	0,02
Итого			367	7,78	12,54	36,88	292,87	0,90
II Завтрак								
2008		ГРУША (фрукт)	110	0,44	0,33	11,32	51,66	5,50
Итого			110	0,44	0,33	11,32	51,66	5,50
Обед								
2012		БУЛЬОН КУРИНЫЙ (вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, крупяная)	150	0,69	0,07	4,53	21,47	0,42
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшенично-ржаной, мука высшего сорта)	9	1,01	0,08	6,66	31,44	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (бройлеры целого тушка 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	80	19,72	20,51	7,97	295,86	0,93
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	125	3,36	3,79	10,72	92,45	29,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (сливы), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	5,09	20,36	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. обогащенными)	40	2,61	0,32	17,01	82,61	0,00
Итого			574	27,39	24,77	51,98	544,19	30,81
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,75	6,44	35,43	235,15	0,09
Итого			210	13,25	7,94	41,73	295,15	0,84
Ужин								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,87	5,16	5,12	70,33	2,40
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба морской филе, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	205	20,38	13,50	1,47	209,10	0,22
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенично-ржаной, мука высшего сорта)	23	1,73	0,14	11,36	53,59	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	166	0,81	0,16	16,30	69,37	1,33
Итого			454	23,79	18,96	34,25	402,39	3,95
Всего				72,65	64,54	176,16	1 586,26	42,00