

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №138  
/Миронова А.Е./

# МЕНЮ

19 марта 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	1,34	2,02	15,17	65,28	1,73
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	30	0,95	1,70	1,91	25,76	1,48
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	12,18	16,53	2,28	117,81	0,20
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики)</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	3,03	0,80	18,55	93,29	0,00
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
к/к	к/к	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (сахар песок, чай черный байховый)	205	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>17,27</b>	<b>22,65</b>	<b>32,06</b>	<b>292,85</b>	<b>3,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	156	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>156</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы свежие среднесплодные)	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/10/5	3,94	6,49	5,62	97,20	8,10
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	14,50	14,69	3,36	128,64	0,58
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>593</b>	<b>25,32</b>	<b>26,12</b>	<b>49,01</b>	<b>458,84</b>	<b>8,78</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	165	12,78	12,46	11,95	212,15	17,22
2008	467	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	55	4,33	7,38	29,89	203,09	0,00
		<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b> (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>21,01</b>	<b>22,47</b>	<b>66,84</b>	<b>556,74</b>	<b>19,42</b>
<b>Всего</b>			<b>64,20</b>	<b>71,74</b>	<b>163,41</b>	<b>1 378,93</b>	<b>35,11</b>	



Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ №138  
/Миронова А.Е./

# МЕНЮ

19 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	1,33	2,00	15,01	64,60	1,71
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	55	1,59	2,86	3,18	42,93	2,33
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт), молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	150	15,55	21,21	2,93	150,49	0,20
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	200	3,63	0,95	26,13	127,44	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>21,27</b>	<b>28,47</b>	<b>33,82</b>	<b>342,02</b>	<b>4,74</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	156	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>156</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие среднесплодные)	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	1,34	4,83	6,14	74,22	8,59
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	65/70	8,74	10,85	14,30	188,93	0,96
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>748</b>	<b>19,50</b>	<b>22,20</b>	<b>75,74</b>	<b>607,05</b>	<b>9,75</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	195	15,01	13,16	14,32	237,02	20,26
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>20,73</b>	<b>16,37</b>	<b>54,02</b>	<b>448,62</b>	<b>22,86</b>
<b>Всего</b>				<b>62,10</b>	<b>67,54</b>	<b>179,08</b>	<b>1 468,19</b>	<b>40,35</b>