

МЕНЮ

1 сентября 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами)	35	3,76	4,76	8,12	71,92	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	200	3,86	0,44	27,66	129,93	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			433	11,08	13,06	51,64	370,32	1,60
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	169	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			169	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	60	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель ранний, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	200/10/10	3,97	4,91	3,40	73,76	1,08
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	6,28	6,59	3,40	128,75	0,41
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель ранний, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	175	1,14	4,55	3,84	61,58	0,96
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель ранний, масло сладко-сливочное несоленое)	165	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог микронутриентами)	23	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			766	15,09	16,97	56,02	470,83	4,35
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	220	22,00	20,35	36,85	224,40	1,54
		КАША РИСОВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	200	2,36	0,34	29,71	131,27	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог микронутриентами)	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,54	2,03	3,51	0,00	3,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	55	5,08	3,03	18,10	120,45	0,06
Итого			483	34,32	25,61	69,06	395,85	4,60
Всего				61,09	56,24	191,52	1 303,30	16,55

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №138
/Миронова А.Е./

МЕНЮ

1 сентября 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	35	3,76	4,76	8,12	71,92	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	2,95	0,33	20,61	97,14	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			383	8,92	10,96	42,94	297,22	1,50
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	169	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			169	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	48	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель ранний, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина блк, петрушка (зелень))	155/10/10	4,29	6,03	3,54	85,46	1,13
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	4,60	4,80	2,50	91,49	0,30
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель ранний, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	0,91	4,44	2,99	55,91	0,74
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	17	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			607	12,30	15,99	43,53	389,06	3,77
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	175	7,08	10,67	19,28	227,82	1,31
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	55	7,47	4,77	26,93	180,77	0,09
Итого			403	15,55	15,56	59,61	467,59	2,20
Всего				37,37	43,11	160,88	1 220,17	13,47