

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

15 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	5,54	3,92	21,05	142,31	0,58
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	35	2,72	0,34	16,67	80,80	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	7	0,03	5,59	0,06	50,64	0,00
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)</small>	200	3,44	2,78	16,16	104,17	0,64
Итого			442	11,73	12,63	53,94	377,92	1,22
II Завтрак								
2011	368	Фрукт <small>(яблоки)</small>	130	0,50	0,50	12,36	59,27	5,20
Итого			130	0,50	0,50	12,36	59,27	5,20
Обед								
1994	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) <small>(картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))</small>	200	4,33	1,95	14,66	93,68	3,90
2012	245, 555	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ <small>(рыба минтай филе, батон простой, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	70/70	9,23	10,31	13,31	183,51	1,38
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,12	4,26	32,81	181,98	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180	0,54	0,03	19,25	79,88	0,17
Итого			700	20,43	16,98	100,59	637,97	5,45
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)</small>	250	9,10	21,81	25,00	333,74	12,64
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ <small>(огурцы соленые)</small>	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60
		МАННИК <small>(мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, сахар песок, крупа манная, кефир 2,5 % жирности, сода, ванилин)</small>	50	2,79	7,76	23,80	176,02	0,04
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,07	0,00	10,60	42,62	0,02
Итого			540	14,52	29,89	74,18	625,42	13,30
Всего				47,18	60,00	241,07	1 700,58	25,17

с/с/с