

УТВЕРЖАЮ

МДОУ "Детский сад № 39" г. Ярославля

Г.

МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/

17 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                   |              |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 262,<br>ТТК         | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                                                                            | 200        | 5,15              | 2,91         | 22,76            | 137,85                                             | 0,58                  |
| 1997                          | 26                  | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                                      | 30         | 2,33              | 0,29         | 14,29            | 69,26                                              | 0,00                  |
| 1997                          | 22                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                                                 | 7          | 0,03              | 5,59         | 0,06             | 50,64                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 762                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                            | 200        | 4,29              | 3,46         | 18,42            | 122,90                                             | 0,74                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>437</b> | <b>11,80</b>      | <b>12,25</b> | <b>55,53</b>     | <b>380,65</b>                                      | <b>1,32</b>           |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                   |              |                  |                                                    |                       |
| 2011                          | 368                 | Фрукт<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 130        | 0,50              | 0,50         | 12,36            | 59,27                                              | 5,20                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>130</b> | <b>0,50</b>       | <b>0,50</b>  | <b>12,36</b>     | <b>59,27</b>                                       | <b>5,20</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                   |              |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 132                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ<br>(свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 200        | 4,17              | 9,06         | 9,03             | 134,67                                             | 6,98                  |
| 2004                          | 482                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ<br>(говяжья печень, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)       | 150/40     | 19,23             | 22,62        | 17,31            | 369,59                                             | 13,35                 |
| 1997                          | 27                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                          | 50         | 3,21              | 0,43         | 20,56            | 98,92                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 588                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                                     | 180        | 0,00              | 0,00         | 13,91            | 55,60                                              | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>620</b> | <b>26,61</b>      | <b>32,11</b> | <b>60,81</b>     | <b>658,78</b>                                      | <b>20,33</b>          |
| <b>Уплотненный полдник</b>    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                   |              |                  |                                                    |                       |
| 2015                          | 35                  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(куриная грудка филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                           | 70         | 11,42             | 12,75        | 13,35            | 213,91                                             | 0,45                  |
| 1994                          | 273,46<br>9         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                   | 130        | 5,32              | 4,36         | 33,96            | 196,58                                             | 0,00                  |
| 1997                          | 26                  | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                                      | 30         | 2,33              | 0,29         | 14,29            | 69,26                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 627,<br>ТТК         | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                    | 180        | 0,07              | 0,00         | 10,60            | 42,62                                              | 0,02                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>410</b> | <b>19,14</b>      | <b>17,40</b> | <b>72,20</b>     | <b>522,37</b>                                      | <b>0,47</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            | <b>58,05</b>      | <b>62,26</b> | <b>200,90</b>    | <b>1 621,07</b>                                    | <b>27,32</b>          |

суде М