



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

6 августа 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 |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 161                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                                      |  | 200   | 4,53              | 3,53       | 16,74            | 117,53                                             | 0,52                  |
| 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                          | 627, ТТК            | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                          |  | 180   | 0,07              | 0,00       | 10,66            | 42,85                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 417   | 6,96              | 9,41       | 41,75            | 280,28                                             | 0,54                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 180   | 0,87              | 0,17       | 17,63            | 75,08                                              | 1,44                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 180   | 0,87              | 0,17       | 17,63            | 75,08                                              | 1,44                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 110                 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ<br>(свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота, чеснок, лавровый лист, сметана 15% жирности, вода питьевая, петрушка (зелень)) |  | 200   | 4,51              | 9,30       | 10,65            | 144,80                                             | 8,32                  |
| 1994                          | 426                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                            |  | 70    | 8,62              | 17,49      | 13,96            | 248,00                                             | 0,38                  |
| 1994                          | 472, ТТК            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                                                         |  | 150   | 3,16              | 5,07       | 21,22            | 143,54                                             | 10,28                 |
| 2015                          | 71                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 30    | 0,32              | 0,06       | 1,11             | 6,98                                               | 3,00                  |
| 1997                          | 27                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 45    | 2,89              | 0,39       | 18,51            | 89,03                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 588                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                           |  | 180   | 0,00              | 0,00       | 13,97            | 55,85                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 675   | 19,50             | 32,31      | 79,42            | 688,20                                             | 21,98                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 284                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                |  | 160   | 12,95             | 17,12      | 4,02             | 222,32                                             | 0,38                  |
| 1997                          | 23                  | СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)<br>(сыр российский)                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 15    | 3,38              | 4,30       | 0,00             | 53,00                                              | 0,04                  |
| 1997                          | 26                  | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 30    | 2,33              | 0,29       | 14,29            | 69,26                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 627, ТТК            | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                          |  | 180   | 0,07              | 0,00       | 10,66            | 42,85                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 385   | 18,73             | 21,71      | 28,97            | 387,43                                             | 0,44                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       | 46,06             | 63,60      | 167,77           | 1 430,99                                           | 24,40                 |

*с/п/с*

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

**МЕНЮ****6 августа 2025 г.****Ясли 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 |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 161                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                                      | 150   | 3,39              | 2,62       | 12,50            | 87,62                                              | 0,39                  |
| 1997                          | 26                  | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20    | 1,55              | 0,19       | 9,53             | 46,17                                              | 0,00                  |
| 1997                          | 22                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                                                                       | 5     | 0,03              | 4,16       | 0,04             | 37,73                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 627, ТТК            | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                          | 180   | 0,08              | 0,00       | 10,62            | 42,76                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 355   | 5,05              | 6,97       | 32,69            | 214,28                                             | 0,41                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                                                              | 125   | 0,61              | 0,13       | 12,27            | 52,22                                              | 1,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 125   | 0,61              | 0,13       | 12,27            | 52,22                                              | 1,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 110                 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ<br>(свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота, чеснок, лавровый лист, сметана 15% жирности, вода питьевая, петрушка (зелень)) | 180   | 4,09              | 8,50       | 9,70             | 132,27                                             | 7,65                  |
| 1994                          | 426                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                            | 60    | 7,41              | 15,19      | 12,06            | 214,87                                             | 0,33                  |
| 1994                          | 472, ТТК            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                                                         | 120   | 2,53              | 4,07       | 16,95            | 114,85                                             | 8,22                  |
| 2015                          | 71                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20    | 0,21              | 0,04       | 0,75             | 4,70                                               | 2,02                  |
| 1997                          | 27                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                | 35    | 2,26              | 0,30       | 14,47            | 69,64                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 588                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                           | 150   | 0,00              | 0,00       | 11,62            | 46,44                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 565   | 16,50             | 28,10      | 65,55            | 582,77                                             | 18,22                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 284                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                | 150   | 12,24             | 16,09      | 3,76             | 209,28                                             | 0,35                  |
| 1997                          | 23                  | СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)<br>(сыр российский)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10    | 2,29              | 2,91       | 0,00             | 35,95                                              | 0,03                  |
| 1997                          | 26                  | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20    | 1,55              | 0,19       | 9,53             | 46,17                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 627, ТТК            | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                          | 180   | 0,07              | 0,00       | 10,61            | 42,66                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 360   | 16,15             | 19,19      | 23,90            | 334,06                                             | 0,40                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 38,31             | 54,39      | 134,41           | 1 183,33                                           | 20,03                 |