



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

3 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,12	2,91	15,67	105,95	0,43
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,15	2,81	21,35	119,66	0,00
1994	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,75	3,07	16,24	108,36	0,66
Итого			360	10,02	8,79	53,26	333,97	1,09
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,61	0,13	12,29	52,31	1,00
Итого			125	0,61	0,13	12,29	52,31	1,00
Обед								
1994	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	180	3,91	1,59	13,27	83,23	3,70
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая)	65/60	9,06	23,02	2,36	253,08	0,66
1994	463, табл.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,33	4,99	28,60	184,33	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,46	0,33	15,76	75,83	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	11,70	46,75	0,00
Итого			603	21,76	29,93	71,69	643,22	4,36
Уплотненный полдник								
1994	297, ТТК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,46	16,59	22,64	337,84	0,32
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,58	0,19	9,72	47,13	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	19	1,34	1,58	10,32	60,98	0,08
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,17	1,00	0,02
Итого			319	26,46	18,36	42,85	446,95	0,42
Всего				58,85	57,21	180,09	1 476,45	6,87



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

3 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,48	3,88	20,98	141,41	0,57
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,15	2,81	21,35	119,66	0,00
1994	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,19	3,40	18,16	120,98	0,73
Итого			430	11,82	10,09	60,49	382,05	1,30
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,68	75,28	1,44
Итого			180	0,87	0,17	17,68	75,28	1,44
Обед								
1994	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	4,32	1,96	14,69	93,95	3,91
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая)	70/70	9,75	24,73	2,51	271,79	0,70
1994	463, табл.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,42	5,77	33,59	215,73	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,07	0,41	19,64	94,53	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	13,78	55,10	0,00
Итого			698	24,56	32,87	84,21	731,10	4,61
Уплотненный полдник								
1994	297, ТТК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	150	26,96	18,95	25,95	387,11	0,37
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	28	1,99	2,35	15,33	90,59	0,11
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,75	0,34	16,90	81,93	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,19	1,15	0,02
Итого			393	31,80	21,64	58,37	560,78	0,50
Всего				69,05	64,77	220,75	1 749,21	7,85