

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

4 февраля 2025 г.
Ясли 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 ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,68	2,41	25,51	142,91	0,40
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	29	2,27	0,28	13,91	67,42	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,16	0,04	37,73	0,00
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	3,09	2,50	14,50	93,62	0,58
Итого			364	10,07	9,35	53,96	341,68	0,98
II Завтрак								
2011	368	ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,50	0,50	12,35	59,23	5,20
Итого			130	0,50	0,50	12,35	59,23	5,20
Обед								
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	180	2,10	2,71	14,83	92,65	6,50
2012	245, 555	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (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)	60/60	8,52	9,31	12,24	167,17	1,29
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,66	3,58	27,88	154,34	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,42	0,32	15,46	74,39	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,47	0,03	16,17	67,14	0,15
Итого			598	16,17	15,95	86,58	555,69	7,94
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	220	8,01	19,25	22,04	294,37	11,15
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	20	0,16	0,02	0,33	2,52	0,40
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	19	1,49	0,18	9,15	44,33	0,00
1961		КЕКС СТОЛИЧНЫЙ (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт)	50	3,25	8,05	26,01	189,56	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			459	12,99	27,50	57,69	531,74	11,57
Всего				39,73	53,30	210,58	1 488,34	25,69

Утверждаю

заведующий

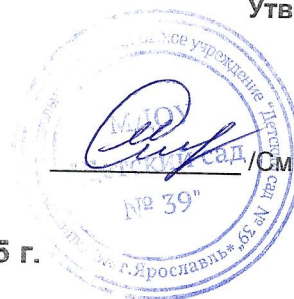
МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

4 февраля 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ 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 ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,25	3,20	33,84	189,89	0,54
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	34	2,63	0,33	16,15	78,27	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,59	0,06	50,69	0,00
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,44	2,78	16,13	104,09	0,64
Итого			441	12,35	11,90	66,18	422,94	1,18
II Завтрак								
2011	368	ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,50	0,50	12,36	59,26	5,20
Итого			130	0,50	0,50	12,36	59,26	5,20
Обед								
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	200	2,33	2,98	16,40	102,28	7,01
2012	245, 555	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (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)	70/70	9,19	10,23	13,05	181,52	1,37
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,11	4,23	32,80	181,71	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,02	0,40	19,32	92,96	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,54	0,03	19,27	80,01	0,17
Итого			697	18,19	17,87	100,84	638,48	8,55
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	250	9,11	21,87	25,00	334,32	12,64
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	29	2,27	0,28	13,91	67,42	0,00
1961		КЕКС СТОЛИЧНЫЙ (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт)	50	3,21	7,94	25,91	187,88	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			539	14,92	30,12	65,51	594,60	13,26
Всего				45,96	60,39	244,89	1 715,28	28,19