

Утверждаю


 заведующий
 МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

11 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,94	2,16	16,44	101,53	0,42
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	28	2,13	0,27	13,10	63,49	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	3,10	2,51	14,43	93,39	0,58
Итого			363	9,20	8,95	44,01	294,69	1,00
II Завтрак								
2011	368	ЯБЛОКО (яблоки)	136	0,52	0,52	12,94	62,06	5,44
Итого			136	0,52	0,52	12,94	62,06	5,44
Обед								
1994	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	180	5,57	11,95	9,30	167,90	13,42
2004	400	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	90	15,63	11,83	2,91	180,91	0,25
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	3,36	5,40	22,60	152,92	10,95
1997	25	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	26	0,80	0,05	1,67	10,24	1,06
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	59	3,81	0,50	24,40	117,38	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,33	0,07	24,85	101,89	0,00
Итого			665	29,50	29,80	85,73	731,24	25,68
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)	185	33,69	22,84	30,56	468,85	0,46
2010	10	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (повидло, лимонная кислота, вода питьевая)	25	0,08	0,00	12,38	49,80	0,04
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	44	3,41	0,43	20,95	101,58	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,00	11,78	47,40	0,02
Итого			404	37,26	23,27	75,67	667,63	0,52
Всего				76,48	62,54	218,35	1 755,62	32,64



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

11 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,44	2,98	22,76	140,23	0,58
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	39	3,06	0,38	18,76	90,94	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,76	0,06	52,22	0,00
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,56	2,88	16,70	107,71	0,66
Итого			446	12,10	12,00	58,28	391,10	1,24
II Завтрак								
2011	368	ЯБЛОКО (яблоки)	105	0,41	0,41	10,00	47,97	4,21
Итого			105	0,41	0,41	10,00	47,97	4,21
Обед								
1994	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (свинина мясная, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	4,81	10,24	8,08	144,41	11,36
2004	400	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	75	14,13	10,88	2,76	165,63	0,23
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	155	3,25	5,22	21,85	147,89	10,59
1997	25	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,91	0,06	1,92	11,81	1,22
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	57	3,68	0,49	23,55	113,31	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,30	0,07	22,98	94,21	0,00
Итого			697	27,08	26,96	81,14	677,26	23,40
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)	165	30,06	20,61	27,16	420,19	0,41
2010	10	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (повидло, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,09	0,00	14,60	58,74	0,04
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	39	3,06	0,38	18,73	90,77	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,08	0,00	10,94	44,08	0,02
Итого			414	33,29	20,99	71,43	613,78	0,47
Всего			446	72,88	60,36	220,85	1 730,11	29,32

Ирина Сергеевна Смирнова