

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ
14 февраля 2025 г.

Ясли 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,35	1,90	14,84	89,74	0,38
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	26	2,03	0,25	12,43	60,23	0,00
2015	209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	35	4,32	3,91	0,24	53,30	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	4	0,02	3,48	0,03	31,54	0,00
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	165	3,79	3,14	13,21	97,39	0,60
Итого			380	13,51	12,68	40,75	332,20	0,98
II Завтрак								
2011	368	ЯБЛОКО (яблоки)	107	0,42	0,42	10,15	48,67	4,27
Итого			107	0,42	0,42	10,15	48,67	4,27
Обед								
1994	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	170	1,43	2,55	9,67	67,42	4,38
1994	324, ТТК	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон простой, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	55	8,20	3,62	6,97	93,41	0,28
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,06	3,49	13,57	94,25	6,54
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	17	0,13	0,02	0,27	2,09	0,33
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,26	0,30	14,48	69,67	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,26	37,02	0,00
Итого			527	14,08	9,98	54,22	363,86	11,53
Уплотненный полдник								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	175	10,28	19,68	12,23	269,28	30,22
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	17	1,35	0,16	8,28	40,15	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,05	0,00	7,27	29,23	0,01
Итого			342	11,68	19,84	27,78	338,66	30,23
Всего			39,69	42,92	132,90	1 083,39	47,01	

с.с.с. М



заведующий
МДОУ №39
Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

14 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,47	3,64	28,24	171,65	0,73
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	38	2,92	0,37	17,91	86,81	0,00
2015	209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	51	6,25	5,66	0,34	77,22	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	9	0,04	7,03	0,07	63,78	0,00
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	235	6,11	5,07	21,19	156,53	0,98
Итого			533	21,79	21,77	67,75	555,99	1,71
II Завтрак								
2011	368	ЯБЛОКО (яблоки)	155	0,60	0,60	14,73	70,66	6,20
Итого			155	0,60	0,60	14,73	70,66	6,20
Обед								
1994	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	220	2,33	3,92	15,78	107,94	6,80
1994	324, ТТК	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон простой, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	90	13,79	6,43	11,75	160,41	0,47
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	175	3,70	6,34	24,58	170,66	11,87
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	36	0,28	0,04	0,60	4,57	0,72
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	63	4,07	0,54	26,07	125,43	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	16,17	64,63	0,00
Итого			764	24,17	17,27	94,95	633,64	19,86
Уплотненный полдник								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	280	16,34	31,34	19,03	426,94	48,06
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	38	2,92	0,37	17,91	86,81	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	12,39	49,96	0,02
Итого			498	19,36	31,71	49,33	563,71	48,08
Всего			65,92	71,35	226,76	1 824,00	75,85	

с/п/е