



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
17 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)	210	9,67	4,94	51,48	290,30	0,84
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	33	2,38	3,11	23,62	132,38	0,00
1994	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	220	6,58	5,34	25,40	177,43	1,14
Итого			463	18,63	13,39	100,50	600,11	1,98
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	182	0,88	0,17	17,79	75,74	1,45
Итого			182	0,88	0,17	17,79	75,74	1,45
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	3,48	4,20	24,63	151,10	10,90
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая)	100/70	14,42	36,24	3,27	397,33	1,03
1994	463, табл.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	10,93	7,03	49,46	304,48	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	74	4,74	0,63	30,37	146,13	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	17,71	70,80	0,00
Итого			754	33,57	48,10	125,44	1 069,84	11,93
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	31,37	21,64	35,89	469,28	0,45
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	33	2,33	2,75	17,93	105,93	0,13
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	56	4,32	0,54	26,52	128,54	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			454	38,17	24,93	80,65	705,55	0,61
Всего			454	91,25	86,59	324,38	2 451,24	15,97

Ирина Сергеевна