



Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Ирина Сергеевна

# МЕНЮ

18 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		
<b>Завтрак</b>								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,96	3,45	18,88	127,08	0,50
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	50	3,88	0,49	23,81	115,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	3,24	2,63	18,19	110,12	0,60
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>12,13</b>	<b>10,72</b>	<b>60,93</b>	<b>390,13</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	338	ФРУКТ (яблоки)	150	0,58	0,58	14,22	68,21	5,98
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,58</b>	<b>0,58</b>	<b>14,22</b>	<b>68,21</b>	<b>5,98</b>
<b>Обед</b>								
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	4,40	1,94	14,46	93,11	3,90
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)	70/60	12,21	11,25	14,17	207,60	1,45
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,64	3,75	27,70	155,07	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,61	0,04	18,21	76,13	0,19
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	65	4,16	0,55	26,62	128,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>24,02</b>	<b>17,53</b>	<b>101,16</b>	<b>659,99</b>	<b>5,54</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	235	8,81	21,87	23,20	325,74	11,74
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	34	2,61	0,33	16,04	77,76	0,00
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	22	0,16	0,02	0,36	2,73	0,43
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,07	0,00	9,33	37,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>11,65</b>	<b>22,22</b>	<b>48,93</b>	<b>443,78</b>	<b>12,19</b>
<b>Всего</b>				<b>48,38</b>	<b>51,05</b>	<b>225,24</b>	<b>1 562,11</b>	<b>24,81</b>

*Ирина Сергеевна*

Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Ирина Сергеевна/



**МЕНЮ**  
18 февраля 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,60	4,60	24,97	168,55	0,66
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	59	4,55	0,57	27,93	135,37	0,00
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,62	2,93	19,96	121,50	0,67
<b>Итого</b>			466	14,84	13,91	72,93	477,92	1,33
<b>II Завтрак</b>								
2015	338	ФРУКТ (яблоки)	150	0,58	0,58	14,22	68,22	5,98
<b>Итого</b>			150	0,58	0,58	14,22	68,22	5,98
<b>Обед</b>								
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	4,81	2,24	15,98	103,71	4,12
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)	85/70	13,18	11,75	15,50	221,19	1,63
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,13	4,40	32,94	183,87	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,72	0,04	21,42	89,55	0,23
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	81	5,21	0,69	33,35	160,47	0,00
<b>Итого</b>			746	27,05	19,12	119,19	758,79	5,98
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	265	9,90	24,35	26,35	365,38	13,32
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	50	3,88	0,49	23,81	115,43	0,00
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	32	0,25	0,03	0,53	4,09	0,65
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,08	0,00	11,03	44,45	0,02
<b>Итого</b>			527	14,11	24,87	61,72	529,35	13,99
<b>Всего</b>				56,58	58,48	268,06	1 834,28	27,28

*Ирина Сергеевна*