



Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Ирина Сергеевна

# МЕНЮ

24 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |       |                   |         |              |                               |                |
| 1994                       | 262, ТТК      | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС»<br>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                          | 150   | 4,16              | 2,94    | 15,80        | 106,83                        | 0,44           |
| 2008                       |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)   | 30    | 2,18              | 2,85    | 21,65        | 121,35                        | 0,00           |
| 1994                       | 762           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)   | 180   | 3,87              | 3,11    | 16,48        | 110,29                        | 0,67           |
| <b>Итого</b>               |               |  | 360   | 10,21             | 8,90    | 53,93        | 338,47                        | 1,11           |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |       |                   |         |              |                               |                |
| 1994                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)   | 125   | 0,61              | 0,13    | 12,25        | 52,14                         | 1,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | 125   | 0,61              | 0,13    | 12,25        | 52,14                         | 1,00           |
| <b>Обед</b>                |               |  |       |                   |         |              |                               |                |
| 1997                       | 174           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ<br>(свинина мясная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень))   | 180   | 3,90              | 7,48    | 12,04        | 131,23                        | 5,06           |
| 1994                       | 426           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное) | 60    | 7,42              | 15,03   | 12,00        | 213,15                        | 0,34           |
|                            |               | РИС РАДУЖНЫЙ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, кукуруза консервы)                                   | 110   | 2,98              | 2,35    | 28,25        | 146,08                        | 0,88           |
| 1997                       | 27            | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 40    | 2,57              | 0,34    | 16,45        | 79,13                         | 0,00           |
| 1994                       | 588           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 150   | 0,00              | 0,00    | 11,62        | 46,44                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | 540   | 16,87             | 25,20   | 80,36        | 616,03                        | 6,28           |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |       |                   |         |              |                               |                |
| 1994                       | 284           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)   | 150   | 12,09             | 16,05   | 3,75         | 208,13                        | 0,35           |
| 1997                       | 23            | СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)<br>(сыр российский)   | 10    | 2,25              | 2,86    | 0,00         | 35,31                         | 0,03           |
| 1997                       | 26            | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)   | 30    | 2,33              | 0,29    | 14,29        | 69,26                         | 0,00           |
| 1994                       | 627, ТТК      | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 150   | 0,06              | 0,00    | 8,84         | 35,55                         | 0,01           |
| <b>Итого</b>               |               |  | 340   | 16,73             | 19,20   | 26,88        | 348,25                        | 0,39           |
| <b>Всего</b>               |               |  |       | 44,42             | 53,43   | 173,42       | 1 354,89                      | 8,78           |

*с/с/с М*

Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/



**МЕНЮ**  
24 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 1994                       | 262, ТТК      | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС»<br>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                          | 200   | 5,54              | 3,92    | 21,04       | 142,28                        | 0,58          |
| 2008                       |               | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)   | 30    | 2,18              | 2,85    | 21,65       | 121,35                        | 0,00          |
| 1994                       | 762           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)   | 200   | 4,29              | 3,46    | 18,38       | 122,73                        | 0,74          |
| <b>Итого</b>               |               |  | 430   | 12,01             | 10,23   | 61,07       | 386,36                        | 1,32          |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 1994                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)   | 180   | 0,87              | 0,17    | 17,63       | 75,08                         | 1,44          |
| <b>Итого</b>               |               |  | 180   | 0,87              | 0,17    | 17,63       | 75,08                         | 1,44          |
| <b>Обед</b>                |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 1997                       | 174           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ<br>(свинина мясная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень))   | 200   | 4,33              | 8,13    | 13,36       | 144,15                        | 5,34          |
| 1994                       | 426           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное) | 70    | 8,63              | 17,45   | 13,96       | 247,74                        | 0,38          |
|                            |               | РИС РАДУЖНЫЙ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, кукуруза консервы)                                   | 130   | 3,52              | 2,96    | 33,32       | 174,29                        | 1,04          |
| 1997                       | 27            | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 50    | 3,21              | 0,43    | 20,56       | 98,92                         | 0,00          |
| 1994                       | 588           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 180   | 0,00              | 0,00    | 13,90       | 55,56                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |  | 630   | 19,69             | 28,97   | 95,10       | 720,66                        | 6,76          |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 1994                       | 284           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)   | 160   | 12,95             | 17,16   | 4,02        | 222,64                        | 0,38          |
| 1997                       | 23            | СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)<br>(сыр российский)   | 15    | 3,39              | 4,30    | 0,00        | 53,07                         | 0,04          |
| 1997                       | 26            | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)   | 35    | 2,72              | 0,34    | 16,69       | 80,92                         | 0,00          |
| 1994                       | 627, ТТК      | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 180   | 0,08              | 0,00    | 10,61       | 42,71                         | 0,02          |
| <b>Итого</b>               |               |  | 390   | 19,14             | 21,80   | 31,32       | 399,34                        | 0,44          |
| <b>Всего</b>               |               |  |       | 51,71             | 61,17   | 205,12      | 1 581,44                      | 9,96          |

*с/п/с*