

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

11 июля 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 262,<br>ТТК         | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар<br>песок, соль йодированная)                                                                                                                                                                                 | 200    | 5,48              | 3,31       | 22,38            | 142,00                                             | 0,66                  |
| 1997                          | 26                  | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30     | 2,33              | 0,29       | 14,29            | 69,26                                              | 0,00                  |
| 1997                          | 22                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                                                                           | 7      | 0,03              | 5,59       | 0,06             | 50,64                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 642                 | КАКАО НА МОЛОКЕ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар<br>песок)                                                                                                                                                                                                                 | 200    | 4,85              | 4,03       | 17,59            | 127,43                                             | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 437    | 12,69             | 13,22      | 54,32            | 389,33                                             | 1,44                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 645                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"<br>(снежок 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                        | 180    | 4,90              | 4,54       | 19,61            | 143,45                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 180    | 4,90              | 4,54       | 19,61            | 143,45                                             | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 1994                          | 148                 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь,<br>лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста,<br>вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))                                                                     | 200    | 7,02              | 7,29       | 12,22            | 142,67                                             | 0,82                  |
| 1994                          | 324,<br>ТТК         | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(рыба минтай филе, батон простой, лук репчатый, молоко пастер.<br>2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                | 70     | 10,01             | 4,84       | 9,33             | 121,23                                             | 0,36                  |
| 1994                          | 472,<br>ТТК         | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                                                          | 150    | 3,16              | 5,07       | 21,21            | 143,51                                             | 10,27                 |
| 2015                          | 71                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30     | 0,23              | 0,03       | 0,73             | 4,08                                               | 1,20                  |
| 1997                          | 27                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                    | 45     | 2,89              | 0,39       | 18,51            | 89,03                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 588                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                               | 180    | 0,00              | 0,00       | 13,94            | 55,72                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 675    | 23,31             | 17,62      | 75,94            | 556,24                                             | 12,65                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2004                          | 486                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ<br>(капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый,<br>морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.),<br>соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-<br>сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, вода<br>питьевая) | 220/40 | 13,69             | 36,20      | 17,59            | 451,99                                             | 13,69                 |
| 1997                          | 26                  | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30     | 2,33              | 0,29       | 14,29            | 69,26                                              | 0,00                  |
| 1994                          | 627,<br>ТТК         | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                              | 180    | 0,07              | 0,00       | 10,58            | 42,57                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 470    | 16,09             | 36,49      | 42,46            | 563,82                                             | 13,71                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        | 56,99             | 71,87      | 192,33           | 1 652,84                                           | 27,80                 |

*Ирина Смирнова*



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

## МЕНЮ

11 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1994                          | 262,<br>ТТК         | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар<br>песок, соль йодированная)                                                                                                                                                                                 | 150    | 4,13              | 2,49       | 17,01            | 107,55                                        | 0,49                  |
| 1997                          | 26                  | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20     | 1,55              | 0,19       | 9,53             | 46,17                                         | 0,00                  |
| 1997                          | 22                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                                                                           | 5      | 0,03              | 4,01       | 0,04             | 36,28                                         | 0,00                  |
| 1994                          | 642                 | КАКАО НА МОЛОКЕ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар<br>песок)                                                                                                                                                                                                                 | 180    | 4,34              | 3,62       | 15,83            | 114,39                                        | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 355    | 10,05             | 10,31      | 42,41            | 304,39                                        | 1,19                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1994                          | 645                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"<br>(снежок 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                        | 150    | 4,08              | 3,78       | 16,34            | 119,54                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 150    | 4,08              | 3,78       | 16,34            | 119,54                                        | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 1994                          | 148                 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь,<br>лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста,<br>вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))                                                                     | 180    | 6,33              | 6,70       | 10,88            | 129,25                                        | 0,91                  |
| 1994                          | 324,<br>ТТК         | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(рыба минтай филе, батон простой, лук репчатый, молоко пастер.<br>2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                | 60     | 8,58              | 4,06       | 7,94             | 102,82                                        | 0,30                  |
| 1994                          | 472,<br>ТТК         | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                                                          | 120    | 2,52              | 3,93       | 16,95            | 113,62                                        | 8,22                  |
| 2015                          | 71                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20     | 0,16              | 0,02       | 0,49             | 2,75                                          | 0,81                  |
| 1997                          | 27                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                    | 35     | 2,25              | 0,30       | 14,39            | 69,25                                         | 0,00                  |
| 1994                          | 588                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                               | 150    | 0,00              | 0,00       | 11,54            | 46,13                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 565    | 19,84             | 15,01      | 62,19            | 463,82                                        | 10,24                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2004                          | 486                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ<br>(капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый,<br>морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.),<br>соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-<br>сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, вода<br>питьевая) | 200/30 | 12,72             | 33,69      | 15,90            | 418,74                                        | 12,76                 |
| 1997                          | 26                  | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20     | 1,55              | 0,19       | 9,53             | 46,17                                         | 0,00                  |
| 1994                          | 627,<br>ТТК         | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                              | 150    | 0,06              | 0,00       | 8,70             | 34,98                                         | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 400    | 14,33             | 33,88      | 34,13            | 499,89                                        | 12,77                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        | 48,30             | 62,98      | 155,07           | 1 387,64                                      | 24,20                 |