



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

10 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,16	2,94	15,80	106,83	0,44
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
1994	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	3,87	3,11	16,48	110,29	0,67
Итого			360	10,21	8,90	53,93	338,47	1,11
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Итого			125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Обед								
1997	174	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ <small>(свинина мясная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень))</small>	180	3,89	7,47	12,00	131,05	5,04
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	7,42	15,03	12,00	213,15	0,34
		РИС РАДУЖНЫЙ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, кукуруза консервы)</small>	110	2,98	2,35	28,25	146,08	0,88
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			540	16,86	25,19	80,32	615,85	6,26
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	12,09	16,05	3,75	208,13	0,35
1997	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) <small>(сыр российский)</small>	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,06	0,00	8,84	35,55	0,01
Итого			340	16,73	19,20	26,88	348,25	0,39
Всего				44,41	53,42	173,38	1 354,71	8,76

с/с/с

Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ
10 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,54	3,92	21,05	142,31	0,58
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
1994	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,29	3,46	18,46	123,09	0,74
Итого			430	12,01	10,23	61,16	386,75	1,32
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Обед								
1997	174	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (свинина мясная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень))	200	4,33	8,14	13,36	144,25	5,33
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	8,64	17,46	13,95	247,80	0,38
		РИС РАДУЖНЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, кукуруза консервы)	130	3,52	3,03	33,37	175,13	1,04
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	13,92	55,66	0,00
Итого			630	19,70	29,06	95,16	721,76	6,75
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	12,95	17,17	4,02	222,72	0,38
1997	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (сыр российский)	15	3,39	4,30	0,00	53,07	0,04
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,72	0,34	16,68	80,90	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	10,63	42,76	0,02
Итого			390	19,13	21,81	31,33	399,45	0,44
Всего				51,71	61,27	205,28	1 583,04	9,95

Ирина Сергеевна