

Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

12 марта 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		
Завтрак								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,59	2,15	20,52	116,38	0,42
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,39	3,65	15,74	114,49	0,70
Итого			365	10,34	10,10	50,59	336,41	1,12
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Итого			125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
Обед								
1994	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	180	6,35	6,77	11,09	130,76	1,00
2010	284	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок, соль йодированная)	60/60	10,08	6,32	13,78	160,96	6,10
1994	463, табл.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,32	4,85	28,55	182,82	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			600	25,32	18,28	81,49	600,11	7,10
Уплотненный полдник								
2015	143	РАГУ С ПТИЦЕЙ (куриная грудка филе, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	12,24	13,16	20,21	249,32	23,26
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,55	0,19	9,53	46,17	0,00
		МАННИК (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, сахар песок, крупа манная, кефир 2,5% жирности, сода, ванилин)	50	2,78	7,76	23,78	175,88	0,04
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,06	0,00	8,84	35,55	0,01
Итого			420	16,63	21,11	62,36	506,92	23,31
Всего				52,90	49,62	206,69	1 495,58	32,53

Смирнова И.С.

Утверждаю



заведующий
МДОУ №39
Ирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
13 марта 2025 г.
Сад 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		
Завтрак								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,94	3,30	26,60	160,65	0,56
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,63	0,06	50,97	0,00
1997	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (сыр российский)	15	3,39	4,30	0,00	53,07	0,04
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			452	15,99	16,98	59,41	457,04	1,34
II Завтрак								
1994	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (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	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	200	6,03	2,26	13,74	99,64	6,94
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
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,31	4,39	33,95	196,74	0,00
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	23,19	24,54	96,12	698,76	7,32
Уплотненный полдник								
2017	65	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	22,72	15,40	23,20	326,26	0,23
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,19	1,15	0,02
Итого			390	27,25	18,16	53,83	492,12	0,37
Всего				71,33	64,22	228,97	1 791,37	9,03

с/с/с