



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

14 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,87	2,19	17,08	103,48	0,44
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2015	209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	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			405	15,58	14,63	47,42	384,80	1,14
II Завтрак								
2011	368	Фрукт (яблоки)	130	0,50	0,50	12,34	59,19	5,19
Итого			130	0,50	0,50	12,34	59,19	5,19
Обед								
1994	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	180	1,65	3,01	11,15	78,29	5,05
1994	324, ТТК	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон простой, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,61	4,12	8,03	103,73	0,31
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,52	4,07	16,94	114,71	8,21
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	20	0,16	0,02	0,33	2,52	0,40
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			570	15,51	11,56	64,52	424,82	13,97
Уплотненный полдник								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	200	11,75	22,64	13,63	307,69	34,47
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,55	0,19	9,53	46,17	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	10,80	43,41	0,02
Итого			400	13,37	22,83	33,96	397,27	34,49
Всего				44,96	49,52	158,24	1 266,08	54,79

Смирнова И.С.



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
14 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,15	2,91	22,76	137,85	0,58
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2015	209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,63	0,06	50,97	0,00
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,86	4,04	17,65	127,77	0,78
Итого			477	17,34	17,36	55,03	447,14	1,36
II Завтрак								
2011	368	Фрукт (яблоки)	130	0,50	0,50	12,36	59,27	5,20
Итого			130	0,50	0,50	12,36	59,27	5,20
Обед								
1994	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	200	1,84	3,11	12,66	86,16	5,41
1994	324, ТТК	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон простой, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	10,02	4,75	9,38	120,68	0,36
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,16	5,11	21,21	143,81	10,27
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	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			680	18,46	13,43	78,22	509,01	16,64
Уплотненный полдник								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	220	12,92	24,91	14,90	338,29	37,89
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	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			430	15,32	25,20	39,82	450,31	37,91
Всего				51,62	56,49	185,43	1 465,73	61,11

с/п/с