

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

18 марта 2025 г.

Сад 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 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
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,72	0,34	16,68	80,90	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,63	0,06	50,97	0,00
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,44	2,78	16,19	104,29	0,64
Итого			442	11,74	12,67	53,98	378,47	1,22
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	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	4,34	1,93	14,66	93,61	3,89
2012	245, 555	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	70/70	9,23	10,26	13,30	182,85	1,38
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,12	4,22	32,82	181,66	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 КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,54	0,03	19,27	80,03	0,17
Итого			700	20,44	16,87	100,61	637,07	5,44
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	250	9,11	21,82	25,00	333,84	12,64
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
1961		КЕКС СТОЛИЧНЫЙ (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт)	50	3,21	7,95	25,89	188,11	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,19	1,15	0,02
Итого			540	14,98	30,09	65,86	596,14	13,26
Всего				47,66	60,13	232,81	1 670,95	25,12

Ирина Сергеевна



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

18 марта 2025 г.
Ясли 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	4,98	3,54	18,88	127,91	0,52
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)</small>	180	3,09	2,50	14,40	93,13	0,58
Итого			395	10,43	10,34	47,61	326,58	1,10
II Завтрак								
2011	368	Фрукт <small>(яблоки)</small>	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	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) <small>(картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))</small>	180	3,85	1,84	13,07	84,23	3,71
2012	245, 555	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ <small>(рыба минтай филе, батон простой, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	60/60	8,55	9,56	12,06	168,71	1,30
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	2,64	3,58	27,73	153,70	0,00
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 КУРАГИ <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	150	0,46	0,03	16,07	66,69	0,14
Итого			600	18,07	15,35	85,38	552,46	5,15
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)</small>	220	8,02	19,11	21,99	292,94	11,10
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ <small>(огурцы соленые)</small>	20	0,16	0,02	0,33	2,52	0,40
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	20	1,55	0,19	9,53	46,17	0,00
1961		КЕКС СТОЛИЧНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт)</small>	50	3,11	7,95	25,73	187,09	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			460	12,92	27,27	57,74	529,68	11,52
Всего			41,92	53,46	203,07	1 467,91	22,96	

с.с.с.с.с.с.