



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

20 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 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
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,63	0,06	50,97	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			437	11,81	12,29	55,57	381,17	1,32
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	132	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ (свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	4,18	9,05	9,02	134,67	6,94
2004	482	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (говяжья печень, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	150/40	19,25	22,63	17,30	369,47	13,35
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			620	26,64	32,11	60,80	658,72	20,29
Уплотненный полдник								
2015	35	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	11,42	12,73	13,37	213,79	0,45
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	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			410	19,13	17,41	72,24	522,55	0,47
Всего			58,08	62,31	200,97	1 621,71	27,28	

с/с/с К/с

Утверждаю

заведующий
МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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)	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
1994	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,87	3,11	16,48	110,29	0,67
Итого			360	9,71	9,55	45,51	307,77	1,11
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	132	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ (свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	180	3,76	8,18	8,14	121,46	6,43
2004	482	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (говяжья печень, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	120/30	15,84	18,28	14,27	301,11	11,11
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			520	22,17	26,80	50,48	548,14	17,54
Уплотненный полдник								
2015	35	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	9,75	10,90	11,45	182,84	0,38
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,50	3,73	28,75	166,72	0,00
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	25	1,94	0,24	11,91	57,72	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			375	16,26	14,87	62,91	450,69	0,40
Всего				48,64	51,72	171,24	1 365,79	24,24

Ирина Сергеевна Смирнова