

Утверждаю



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

21 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,10	2,47	16,69	106,04	0,49
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	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			360	10,46	10,37	44,38	314,53	1,19
II Завтрак								
1994	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (снежок 2,5% жирности)	150	4,08	3,78	16,34	119,54	0,00
Итого			150	4,08	3,78	16,34	119,54	0,00
Обед								
1994	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	180	6,35	6,77	11,09	130,76	1,00
1994	324, ТТК	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон простой, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	60	8,62	4,12	8,03	103,74	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
1997	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	25	0,59	1,98	3,77	35,22	1,64
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			575	20,65	17,28	67,90	510,00	11,16
Уплотненный полдник								
2004	486	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	200/30	12,74	33,47	16,09	417,30	12,77
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,72	0,34	16,67	80,80	0,00
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			415	15,52	33,81	41,60	533,65	12,78
Всего				50,71	65,24	170,22	1 477,72	25,13

с/п/с



утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

21 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,48	3,31	22,38	142,01	0,66
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	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			437	12,71	13,27	54,38	390,01	1,44
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	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))	200	7,02	7,29	12,22	142,65	0,81
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	10,01	4,83	9,33	121,15	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
1997	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	35	0,80	2,46	4,96	45,23	2,29
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			685	24,20	20,12	82,20	607,42	13,73
Уплотненный полдник								
2004	486	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	220/40	13,70	36,31	17,69	453,44	13,70
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			475	16,49	36,65	45,00	577,10	13,72
Всего				58,30	74,58	201,19	1 717,98	28,89

Смирнова И.С.