

Утверждаю



заведующий
МДОУ №39
Иринова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
4 марта 2025 г.
Сад 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 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 | 80,89 | 0,00 |
| 1997 | 22 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое) | 7 | 0,04 | 5,62 | 0,06 | 50,93 | 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 | 16,14 | 104,10 | 0,64 |
| Итого | | | 442 | 11,74 | 12,66 | 53,93 | 378,23 | 1,22 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 368 | ЯБЛОКО (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 | 4,33 | 1,96 | 14,67 | 93,79 | 3,94 |
| 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 | 9,21 | 10,17 | 13,19 | 181,49 | 1,38 |
| 1994 | 463 | РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 3,12 | 4,23 | 32,81 | 181,77 | 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 | 19,33 | 80,23 | 0,17 |
| Итого | | | 700 | 20,41 | 16,82 | 100,56 | 636,20 | 5,49 |
| 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 | 21,90 | 24,99 | 334,47 | 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 | 3,19 | 7,90 | 25,85 | 187,39 | 0,00 |
| 2015 | 376 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая) | 180 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 | 0,02 |
| Итого | | | 540 | 14,96 | 30,12 | 65,82 | 596,10 | 13,26 |
| Всего | | | | 47,61 | 60,10 | 232,67 | 1 669,80 | 25,17 |

Ирина Сергеевна

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Осмирнова Ирина Сергеевна/

**МЕНЮ**

4 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» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 180 | 4,98 | 3,54 | 18,88 | 127,91 | 0,52 |
| 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 | 630, ТТК | ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок) | 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 | ЯБЛОКО (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 | 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)) | 180 | 3,85 | 1,84 | 13,07 | 84,23 | 3,71 |
| 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) | 60/60 | 8,55 | 9,56 | 12,06 | 168,71 | 1,30 |
| 1994 | 463 | РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 110 | 2,64 | 3,58 | 27,73 | 153,70 | 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 КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 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 (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист) | 220 | 8,02 | 19,11 | 21,99 | 292,94 | 11,10 |
| 2015 | 70 | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,33 | 2,52 | 0,40 |
| 1997 | 26 | БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой) | 20 | 1,55 | 0,19 | 9,53 | 46,17 | 0,00 |
| 1961 | | КЕКС СТОЛИЧНЫЙ (яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт) | 50 | 3,11 | 7,95 | 25,73 | 187,09 | 0,00 |
| 2015 | 376 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая) | 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 | |

Ирина Сергеевна Осмирнова