



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

6 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     |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 1994                       | 262, ТТК      | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(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<br>(батон простой)   | 30           | 2,33              | 0,29          | 14,29           | 69,26                         | 0,00          |
| 1997                       | 22            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 7            | 0,04              | 5,62          | 0,06            | 50,93                         | 0,00          |
| 1994                       | 762           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)   | 200          | 4,29              | 3,46          | 18,38           | 122,72                        | 0,74          |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>437</b>   | <b>11,81</b>      | <b>12,28</b>  | <b>55,49</b>    | <b>380,76</b>                 | <b>1,32</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2011                       | 368           | ЯБЛОКО<br>(яблоки)   | 130          | 0,50              | 0,50          | 12,36           | 59,27                         | 5,20          |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>130</b>   | <b>0,50</b>       | <b>0,50</b>   | <b>12,36</b>    | <b>59,27</b>                  | <b>5,20</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 1994                       | 132           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ<br>(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              | 9,08          | 9,03            | 134,87                        | 6,98          |
| 2004                       | 482           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ<br>(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       | 19,22             | 22,65         | 17,26           | 369,49                        | 13,35         |
| 1997                       | 27            | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 50           | 3,21              | 0,43          | 20,56           | 98,92                         | 0,00          |
| 1994                       | 588           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 180          | 0,00              | 0,00          | 13,97           | 55,83                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>620</b>   | <b>26,61</b>      | <b>32,16</b>  | <b>60,82</b>    | <b>659,11</b>                 | <b>20,33</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2015                       | 35            | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(куриная грудка филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)  | 70           | 11,41             | 12,74         | 13,35           | 213,87                        | 0,45          |
| 1994                       | 273,46<br>9   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 130          | 5,32              | 4,41          | 33,97           | 197,00                        | 0,00          |
| 1997                       | 26            | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)   | 30           | 2,33              | 0,29          | 14,29           | 69,26                         | 0,00          |
| 1994                       | 627, ТТК      | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 180          | 0,08              | 0,00          | 10,66           | 42,90                         | 0,02          |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>410</b>   | <b>19,14</b>      | <b>17,44</b>  | <b>72,27</b>    | <b>523,03</b>                 | <b>0,47</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |  | <b>58,06</b> | <b>62,38</b>      | <b>200,94</b> | <b>1 622,17</b> | <b>27,32</b>                  |               |

*Смирнова И.С.*



Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

6 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    |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |              |                   |               |                 |                               |                |
| 1994                       | 262, ТТК      | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(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<br>(батон простой)   | 25           | 1,94              | 0,24          | 11,91           | 57,72                         | 0,00           |
| 1997                       | 22            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 5            | 0,03              | 4,01          | 0,04            | 36,28                         | 0,00           |
| 1994                       | 762           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)   | 180          | 3,87              | 3,11          | 16,48           | 110,29                        | 0,67           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>360</b>   | <b>9,71</b>       | <b>9,55</b>   | <b>45,51</b>    | <b>307,77</b>                 | <b>1,11</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |              |                   |               |                 |                               |                |
| 2011                       | 368           | ЯБЛОКО<br>(яблоки)   | 130          | 0,50              | 0,50          | 12,34           | 59,19                         | 5,19           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>130</b>   | <b>0,50</b>       | <b>0,50</b>   | <b>12,34</b>    | <b>59,19</b>                  | <b>5,19</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |  |              |                   |               |                 |                               |                |
| 1994                       | 132           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ<br>(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<br>(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<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 40           | 2,57              | 0,34          | 16,45           | 79,13                         | 0,00           |
| 1994                       | 588           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 150          | 0,00              | 0,00          | 11,62           | 46,44                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>520</b>   | <b>22,17</b>      | <b>26,80</b>  | <b>50,48</b>    | <b>548,14</b>                 | <b>17,54</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |              |                   |               |                 |                               |                |
| 2015                       | 35            | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(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<br>9   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(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<br>(батон простой)   | 25           | 1,94              | 0,24          | 11,91           | 57,72                         | 0,00           |
| 1994                       | 627, ТТК      | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 150          | 0,06              | 0,00          | 8,84            | 35,55                         | 0,01           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>345</b>   | <b>16,25</b>      | <b>14,87</b>  | <b>60,95</b>    | <b>442,83</b>                 | <b>0,39</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  | <b>48,63</b> | <b>51,72</b>      | <b>169,28</b> | <b>1 357,93</b> | <b>24,23</b>                  |                |

*с/е/р/е*