

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

5 мая 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, 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
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	10,59	42,58	0,02
Итого			410	7,79	6,77	53,29	306,24	0,60
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Обед								
1994	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	200	6,03	2,26	13,76	99,73	6,97
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,32	4,43	33,99	197,23	0,00
1997	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (сыр российский)	15	3,38	4,30	0,00	53,03	0,04
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	13,94	55,72	0,00
Итого			575	17,94	11,42	82,25	504,63	7,01
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	12,95	17,12	4,02	222,29	0,38
1997	25	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,72	0,34	16,68	80,88	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	10,59	42,58	0,02
Итого			405	16,64	17,52	33,18	357,39	1,60
Всего				43,24	35,88	186,35	1 243,34	10,65

с/с/с

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

5 мая 2025 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, 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)	150	4,18	2,95	16,11	108,29	0,44
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,07	0,00	10,61	42,66	0,02
Итого			360	6,43	5,80	48,37	272,30	0,46
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,61	0,13	12,27	52,22	1,00
Итого			125	0,61	0,13	12,27	52,22	1,00
Обед								
1994	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле, сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	180	5,43	2,25	12,45	91,92	6,41
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	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (сыр российский)	10	2,29	2,91	0,00	35,95	0,03
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			490	14,79	9,23	69,27	420,16	6,44
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,24	16,09	3,76	209,28	0,35
1997	25	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
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)	150	0,06	0,00	9,03	36,38	0,01
Итого			350	15,23	16,42	28,34	322,68	1,16
Всего				37,06	31,58	158,25	1 067,36	9,06