

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

20 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,27	2,87	22,03	135,77	0,56
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,72	0,34	16,67	80,80	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,59	0,06	50,69	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	16,13	104,09	0,64
Итого			442	11,46	11,58	54,89	371,35	1,20
II Завтрак								
2011	368	Фрукт (яблоки)	130	0,50	0,50	12,36	59,26	5,20
Итого			130	0,50	0,50	12,36	59,26	5,20
Обед								
1994	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,73	3,29	7,51	67,07	9,91
2004	400	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,09	10,45	2,70	153,39	0,19
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,16	5,08	21,21	143,54	10,27
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленные)	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,24	0,05	20,83	85,15	0,00
Итого			680	20,66	19,33	73,30	551,85	20,97
Уплотненный полдник								
1994	297, ТТК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	150	27,02	18,84	25,98	386,67	0,37
2010	10	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (джем, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,13	0,02	14,87	57,93	3,36
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)	180	0,07	0,00	10,63	42,73	0,02
Итого			395	29,94	19,20	68,15	568,13	3,75
Всего				62,56	50,61	208,70	1 550,59	31,12

Ирина Смирнова

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

20 мая 2025 г.

Ясли 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,97	2,16	16,63	102,33	0,42
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	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	3,10	2,50	14,58	93,95	0,58
Итого			360	9,04	8,91	43,16	290,28	1,00
II Завтрак								
2011	368	Фрукт (яблоки)	130	0,50	0,50	12,36	59,26	5,20
Итого			130	0,50	0,50	12,36	59,26	5,20
Обед								
1994	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	180	1,55	3,09	6,75	61,41	8,98
2004	400	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	10,37	9,11	2,20	132,39	0,16
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,52	4,07	16,97	114,85	8,23
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленные)	20	0,16	0,02	0,33	2,52	0,40
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный с бог. микронутриентами)	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,20	0,05	17,36	70,97	0,00
Итого			570	17,37	16,68	60,06	461,27	17,77
Уплотненный полдник								
1994	297, ТТК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,49	16,48	22,90	338,15	0,33
2010	10	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (джем, лимонная кислота, вода питьевая)	20	0,08	0,01	9,90	38,57	2,24
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	8,84	35,55	0,01
Итого			330	25,96	16,78	55,93	481,53	2,58
Всего				52,87	42,87	171,51	1 292,34	26,55