

Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Ирина Сергеевна/



МЕНЮ
9 января 2025 г.
Ясли 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,87	2,19	17,26	104,23	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	10,71	43,09	0,02
Итого			360	6,12	5,04	49,62	268,67	0,46
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,60	0,12	12,20	51,94	1,00
Итого			125	0,60	0,12	12,20	51,94	1,00
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	3,88	2,57	13,20	91,65	3,72
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,48	3,79	28,63	166,77	0,00
1997	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (сыр российский)	11	2,42	3,07	0,00	37,95	0,03
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,45	0,33	15,70	75,54	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	11,44	45,74	0,00
Итого			489	13,23	9,76	68,97	417,65	3,75
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,07	15,91	3,76	206,93	0,35
1997	25	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	21	0,62	0,04	1,30	8,01	0,83
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,59	0,19	9,74	47,22	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,06	0,00	8,93	35,95	0,01
Итого			341	14,34	16,14	23,73	298,11	1,19
Всего				34,29	31,06	154,52	1 036,37	6,40

Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ
9 января 2025 г.
Сад 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,18	2,91	23,03	139,09	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	10,76	43,31	0,02
Итого			410	7,43	5,76	55,44	303,75	0,60
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	179	0,87	0,17	17,58	74,82	1,44
Итого			179	0,87	0,17	17,58	74,82	1,44
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	4,38	2,89	14,85	103,12	3,92
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,31	4,43	33,90	196,88	0,00
1997	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (сыр российский)	16	3,62	4,60	0,00	56,78	0,04
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,08	0,41	19,74	94,96	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	14,08	56,31	0,00
Итого			574	16,39	12,33	82,57	508,05	3,96
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	13,10	17,33	4,02	224,73	0,38
1997	25	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	31	0,93	0,06	1,95	12,00	1,24
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	36	2,75	0,35	16,92	81,98	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,08	0,00	10,77	43,42	0,02
Итого			407	16,86	17,74	33,66	362,13	1,64
Всего				41,55	36,00	189,25	1 248,75	7,64