

Утверждаю



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

10 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 ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,70	2,44	25,24	142,20	0,41
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	3,16	2,56	14,59	94,71	0,59
Итого			365	10,22	9,30	54,16	342,45	1,00
II Завтрак								
2011	368	ЯБЛОКО (яблоки)	113	0,44	0,44	10,74	51,50	4,52
Итого			113	0,44	0,44	10,74	51,50	4,52
Обед								
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	180	2,15	2,76	14,98	93,74	6,52
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая)	60/60	8,12	20,53	2,02	225,55	0,63
1994	463, табл. 4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,17	4,95	27,90	180,57	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,49	0,33	15,94	76,66	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,52	0,03	16,85	70,19	0,17
Итого			599	19,45	28,60	77,69	646,71	7,32
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	23,90	16,71	22,72	341,08	0,33
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	19	1,34	1,58	10,32	60,98	0,08
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,55	0,19	9,53	46,17	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,17	1,00	0,02
Итого			319	26,87	18,48	42,74	449,23	0,43
Всего				56,98	56,82	185,33	1 489,89	13,27

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

**МЕНЮ**

10 января 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		
Завтрак								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,24	3,24	33,44	188,62	0,55
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,71	0,34	16,61	80,47	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,41	0,05	49,04	0,00
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,50	2,83	16,03	104,34	0,65
Итого			442	12,48	11,82	66,13	422,47	1,20
II Завтрак								
2011	368	ЯБЛОКО (яблоки)	113	0,44	0,44	10,74	51,49	4,52
Итого			113	0,44	0,44	10,74	51,49	4,52
Обед								
1994	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	200	2,33	2,96	16,39	102,08	7,02
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая)	70/70	8,75	22,32	2,01	244,19	0,64
1994	463, табл.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,27	5,62	32,86	210,75	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,10	0,42	19,89	95,72	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,62	0,04	19,74	82,24	0,20
Итого			698	22,07	31,36	90,89	734,98	7,86
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	27,42	18,94	25,70	388,05	0,38
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	29	2,02	2,38	15,54	91,86	0,12
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,18	0,02
Итого			389	31,87	21,61	55,73	550,35	0,52
Всего				66,86	65,23	223,49	1 759,29	14,10