





Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	4,99	2,63	21,53	130,41	0,51
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	31	2,43	0,30	14,89	72,18	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,52	0,06	50,05	0,00
1994	630, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	3,13	2,52	15,45	97,72	0,58
<b>Итого</b>			<b>438</b>	<b>10,58</b>	<b>10,97</b>	<b>51,93</b>	<b>350,36</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	368	МАНДАРИН (мандарин)	81	0,63	0,16	5,90	29,87	12,32
<b>Итого</b>			<b>81</b>	<b>0,63</b>	<b>0,16</b>	<b>5,90</b>	<b>29,87</b>	<b>12,32</b>
<b>Обед</b>								
1994	120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (свинина мясная, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	3,96	8,48	7,20	121,76	9,33
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)	65	11,21	10,11	2,54	146,22	0,18
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	145	3,06	4,96	20,80	140,47	10,11
1997	25	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,88	0,06	1,86	11,45	1,18
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,78	0,37	17,85	85,90	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,24	0,06	20,61	84,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>22,13</b>	<b>24,04</b>	<b>70,86</b>	<b>590,13</b>	<b>20,80</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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)	140	24,82	17,55	24,48	359,70	0,34
2010	10	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (повидло, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,07	0,00	11,99	48,26	0,04
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	31	2,43	0,30	14,89	72,18	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,08	0,00	10,39	41,81	0,02
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>27,40</b>	<b>17,85</b>	<b>61,75</b>	<b>521,95</b>	<b>0,40</b>
<b>Всего</b>			<b>60,74</b>	<b>53,02</b>	<b>190,44</b>	<b>1 492,31</b>	<b>34,61</b>	