

Утверждаю



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
20 января 2025 г.
Ясли 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 КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,72	2,64	21,38	128,53	0,44
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	33	2,43	3,17	24,06	134,83	0,00
1994	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,34	3,56	17,66	121,01	0,76
Итого			363	11,49	9,37	63,10	384,37	1,20
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	126	0,61	0,13	12,30	52,37	1,00
Итого			126	0,61	0,13	12,30	52,37	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	4,21	2,02	14,04	91,35	3,88
2012	245, 555	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	65/60	12,19	13,47	16,75	237,68	1,78
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,64	3,94	27,68	156,60	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	2,96	0,40	18,96	91,23	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	12,37	49,45	0,00
Итого			611	22,00	19,83	89,80	626,31	5,66
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	230	8,70	21,07	22,92	316,87	11,63
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	23	0,17	0,02	0,38	2,87	0,46
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	22	1,73	0,21	10,58	51,30	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,06	0,00	9,27	37,22	0,01
Итого			425	10,66	21,30	43,15	408,26	12,10
Всего				44,76	50,63	208,35	1 471,31	19,96



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
20 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 КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,22	3,49	28,47	170,85	0,59
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	33	2,43	3,17	24,06	134,83	0,00
1994	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,85	3,95	19,69	134,76	0,85
Итого			433	13,50	10,61	72,22	440,44	1,44
II Завтрак								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,67	75,23	1,44
Итого			180	0,87	0,17	17,67	75,23	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	4,67	2,12	15,59	100,35	4,01
2012	245, 555	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	75/70	12,90	13,46	17,54	243,57	1,83
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,13	4,49	32,82	184,05	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	57	3,68	0,49	23,56	113,34	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	14,41	57,62	0,00
Итого			712	24,38	20,56	103,92	698,93	5,84
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	260	9,80	23,81	25,94	358,22	13,12
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	35	0,27	0,03	0,57	4,36	0,69
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	39	3,04	0,38	18,65	90,43	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,00	11,01	44,41	0,02
Итого			514	13,20	24,22	56,17	497,42	13,83
Всего				51,95	55,56	249,98	1 712,02	22,55