

Утверждаю



заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
22 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	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,62	2,55	12,99	89,97	0,42
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	27	2,07	0,26	12,70	61,57	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,03	4,44	0,04	40,31	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,08	0,00	10,92	43,93	0,02
Итого			363	5,80	7,25	36,65	235,78	0,44
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	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота, чеснок, лавровый лист, сметана 15% жирности, вода питьевая, петрушка (зелень))	180	4,41	9,61	10,28	145,95	8,54
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	65	7,95	16,22	12,90	229,63	0,35
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	2,60	4,01	17,40	116,38	8,42
1997	26	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	21	0,63	0,04	1,32	8,14	0,84
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,72	0,36	17,36	83,54	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	12,37	49,45	0,00
Итого			583	18,31	30,24	71,63	633,09	18,15
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	155	12,54	17,02	4,00	219,58	0,38
1997	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (сыр российский)	12	2,73	3,47	0,00	42,80	0,03
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	21	1,64	0,20	10,06	48,73	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			338	16,97	20,69	23,33	348,33	0,42
Всего				41,69	58,31	143,91	1 269,57	20,01

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

22 января 2025 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1994	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия Высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,79	3,75	17,63	124,26	0,55
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	37	2,88	0,36	17,69	85,75	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,84	0,06	52,90	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,08	0,00	12,17	48,95	0,02
Итого			444	7,79	9,95	47,55	311,86	0,57
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	110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота, чеснок, лавровый лист, сметана 15% жирности, вода питьевая, петрушка (зелень))	200	4,82	10,20	11,36	157,23	8,78
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	75	9,21	19,10	14,72	267,82	0,41
1994	472, ТТК	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	155	3,26	5,32	21,78	148,60	10,53
1997	26	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	31	0,93	0,06	1,96	12,08	1,24
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	53	3,40	0,46	21,77	104,72	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	14,34	57,33	0,00
Итого			694	21,62	35,14	85,93	747,78	20,96
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	165	13,34	17,79	4,24	230,76	0,40
1997	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (сыр российский)	18	4,04	5,13	0,00	63,29	0,05
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	32	2,47	0,31	15,18	73,59	0,00
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,08	0,00	11,00	44,29	0,02
Итого			395	19,93	23,23	30,42	411,93	0,47
Всего				50,21	68,49	181,57	1 546,80	23,44