

Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/



**МЕНЮ**  
**23 января 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**

| Сбор-ник реце-птур         | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|
|                            |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                 |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |            |                   |              |               |                                 |                |
| 1994                       | 262, ТТК      | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС»<br>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)  | 150        | 4,21              | 2,98         | 15,87         | 107,74                          | 0,44           |
| 1997                       | 26            | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)   | 27         | 2,07              | 0,26         | 12,70         | 61,57                           | 0,00           |
| 1997                       | 22            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 5          | 0,03              | 4,19         | 0,04          | 38,00                           | 0,00           |
| 1994                       | 762           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)   | 180        | 3,91              | 3,16         | 16,53         | 111,11                          | 0,68           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>362</b> | <b>10,22</b>      | <b>10,59</b> | <b>45,14</b>  | <b>318,42</b>                   | <b>1,12</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2011                       | 368           | МАНДАРИН<br>(мандарин)   | 94         | 0,74              | 0,18         | 6,87          | 34,80                           | 14,35          |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>94</b>  | <b>0,74</b>       | <b>0,18</b>  | <b>6,87</b>   | <b>34,80</b>                    | <b>14,35</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |              |               |                                 |                |
| 1994                       | 132           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ<br>(свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 180        | 4,00              | 8,34         | 8,65          | 125,99                          | 7,74           |
| 2004                       | 482           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ<br>(говяжья печень, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)       | 125/30     | 17,24             | 18,60        | 14,72         | 312,93                          | 11,98          |
| 1997                       | 27            | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 41         | 2,66              | 0,35         | 17,03         | 81,97                           | 0,00           |
| 1994                       | 588           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,00              | 0,00         | 11,52         | 46,08                           | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>526</b> | <b>23,90</b>      | <b>27,29</b> | <b>51,92</b>  | <b>566,97</b>                   | <b>19,72</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2015                       | 35            | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(куриная грудка филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)  | 70         | 12,38             | 13,28        | 12,17         | 217,63                          | 0,48           |
| 1994                       | 273,46<br>9   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 110        | 4,44              | 3,57         | 28,36         | 163,48                          | 0,00           |
| 1997                       | 26            | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)   | 27         | 2,07              | 0,26         | 12,70         | 61,57                           | 0,00           |
| 1994                       | 627, ТТК      | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 150        | 0,06              | 0,00         | 8,88          | 35,71                           | 0,01           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>357</b> | <b>18,95</b>      | <b>17,11</b> | <b>62,11</b>  | <b>478,39</b>                   | <b>0,49</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>53,81</b>      | <b>55,17</b> | <b>166,04</b> | <b>1 398,58</b>                 | <b>35,68</b>   |

Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/



**МЕНЮ**  
**23 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС»<br>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)  | 200          | 5,59              | 3,95          | 21,19           | 143,46                        | 0,59           |
| 1997                       | 26            | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)   | 32           | 2,45              | 0,31          | 15,07           | 73,05                         | 0,00           |
| 1997                       | 22            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 7            | 0,03              | 5,56          | 0,06            | 50,35                         | 0,00           |
| 1994                       | 762           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)   | 200          | 4,33              | 3,51          | 18,35           | 123,36                        | 0,75           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>439</b>   | <b>12,40</b>      | <b>13,33</b>  | <b>54,67</b>    | <b>390,22</b>                 | <b>1,34</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |              |                   |               |                 |                               |                |
| 2011                       | 368           | МАНДАРИН<br>(мандарин)   | 95           | 0,74              | 0,18          | 6,88            | 34,85                         | 14,37          |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>95</b>    | <b>0,74</b>       | <b>0,18</b>   | <b>6,88</b>     | <b>34,85</b>                  | <b>14,37</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |  |              |                   |               |                 |                               |                |
| 1994                       | 132           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ<br>(свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 200          | 4,41              | 9,21          | 9,53            | 139,12                        | 8,32           |
| 2004                       | 482           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ<br>(говяжья печень, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)        | 155/40       | 20,61             | 22,80         | 17,02           | 377,38                        | 14,43          |
| 1997                       | 27            | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 52           | 3,32              | 0,45          | 21,26           | 102,32                        | 0,00           |
| 1994                       | 588           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 180          | 0,00              | 0,00          | 13,73           | 54,87                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>627</b>   | <b>28,34</b>      | <b>32,46</b>  | <b>61,54</b>    | <b>673,69</b>                 | <b>22,75</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |              |                   |               |                 |                               |                |
| 2015                       | 35            | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(куриная грудка филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)  | 85           | 14,32             | 15,64         | 13,77           | 253,06                        | 0,57           |
| 1994                       | 273,46 9      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 130          | 5,25              | 4,38          | 33,57           | 194,86                        | 0,00           |
| 1997                       | 26            | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)   | 32           | 2,45              | 0,31          | 15,07           | 73,05                         | 0,00           |
| 1994                       | 627, ТТК      | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 180          | 0,08              | 0,00          | 10,56           | 42,53                         | 0,02           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>427</b>   | <b>22,10</b>      | <b>20,33</b>  | <b>72,97</b>    | <b>563,50</b>                 | <b>0,59</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  | <b>63,58</b> | <b>66,30</b>      | <b>196,06</b> | <b>1 662,26</b> | <b>39,05</b>                  |                |