



Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,35	1,95	20,03	111,49	0,38
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	26	2,05	0,25	12,54	60,79	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	3,87	3,23	15,19	106,39	0,63
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>9,30</b>	<b>9,44</b>	<b>47,80</b>	<b>314,95</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,60	0,12	12,21	52,00	1,00
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,21</b>	<b>52,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>								
1994	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	180	6,25	6,39	10,70	125,46	1,06
2010	284	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок, соль йодированная)	60/60	9,32	6,05	13,79	154,69	5,52
1994	463, табл.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,43	4,88	29,09	185,78	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	34	2,18	0,29	13,98	67,27	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>594</b>	<b>24,18</b>	<b>17,61</b>	<b>79,18</b>	<b>579,64</b>	<b>6,58</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	143	РАГУ С ПТИЦЕЙ (куриная грудка филе, картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, масло сладко-сливочное несоленое)	190	12,07	13,22	19,27	245,37	21,29
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	18	1,37	0,17	8,41	40,79	0,00
		МАННИК (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, сахар песок, крупа манная, кефир 2,5 % жирности, сода, ванилин)	50	2,68	7,71	23,36	173,26	0,03
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,06	0,00	8,84	35,55	0,01
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>16,18</b>	<b>21,10</b>	<b>59,88</b>	<b>494,97</b>	<b>21,33</b>
<b>Всего</b>			<b>50,26</b>	<b>48,27</b>	<b>199,07</b>	<b>1 441,56</b>	<b>29,92</b>	

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



## МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	4,46	2,59	26,59	148,14	0,50
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	31	2,39	0,30	14,65	71,00	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,68	0,06	51,51	0,00
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	185	4,33	3,60	16,85	118,39	0,70
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>11,22</b>	<b>12,17</b>	<b>58,15</b>	<b>389,04</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
1994	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	179	0,87	0,17	17,58	74,82	1,44
<b>Итого</b>			<b>179</b>	<b>0,87</b>	<b>0,17</b>	<b>17,58</b>	<b>74,82</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
1994	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	6,94	7,17	11,99	140,40	0,78
2010	284	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок, соль йодированная)	65/70	9,92	6,32	14,55	163,07	5,86
1994	463, табл.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,58	5,73	34,29	218,80	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,72	0,36	17,38	83,64	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	13,81	55,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>687</b>	<b>27,16</b>	<b>19,58</b>	<b>92,02</b>	<b>661,15</b>	<b>6,64</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	143	РАГУ С ПТИЦЕЙ (куриная грудка филе, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, масло сладко-сливочное несоленое)	210	13,24	14,53	21,26	269,88	23,41
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	26	2,05	0,25	12,54	60,79	0,00
		МАННИК (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, сахар песок, крупа манная, кефир 2,5 % жирности, сода, ванилин)	50	2,68	7,62	23,44	172,80	0,03
1994	627, ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,08	0,00	10,65	42,84	0,02
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>18,05</b>	<b>22,40</b>	<b>67,89</b>	<b>546,31</b>	<b>23,46</b>
<b>Всего</b>				<b>57,30</b>	<b>54,32</b>	<b>235,64</b>	<b>1 671,32</b>	<b>32,74</b>