

Утверждаю


 заведующий
 МДОУ №39
 Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

30 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1994	262, ТТК	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,69	2,61	20,85	126,17	0,44
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	31	2,42	0,30	14,82	71,82	0,00
1997	22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,03	4,44	0,04	40,31	0,00
1997	23	СЫР (ПОРЦИОННЫЙ) (сыр российский)	11	2,58	3,28	0,00	40,42	0,03
1994	762	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,01	3,27	17,11	114,83	0,70
Итого			378	13,73	13,90	52,82	393,55	1,17
II Завтрак								
1994	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (снежок 2,5% жирности)	160	4,19	3,88	16,77	122,70	0,00
Итого			160	4,19	3,88	16,77	122,70	0,00
Обед								
1994	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн. консервы в масле сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень))	180	5,83	2,11	13,19	95,39	6,77
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое)	65	7,99	16,41	12,59	230,31	0,33
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,61	4,09	29,42	173,06	0,00
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,75	0,37	17,66	85,00	0,00
1994	588	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	11,83	47,30	0,00
Итого			548	21,18	22,98	84,69	631,06	7,10
Уплотненный полдник								
2017	65	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная)	135	20,80	13,11	21,27	289,85	0,21
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	21	1,50	1,78	11,56	68,35	0,08
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	21	1,61	0,20	9,87	47,88	0,00
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,18	1,07	0,02
Итого			327	24,00	15,09	42,88	407,15	0,31
Всего				63,10	55,85	197,16	1 554,46	8,58

