

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

31 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 3,95 | 2,25 | 17,53 | 106,16 | 0,45 |
| 1997 | 26 | БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой) | 31 | 2,43 | 0,30 | 14,86 | 72,03 | 0,00 |
| 2015 | 209 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.)) | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 0,00 |
| 1997 | 22 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | 0,03 | 4,16 | 0,04 | 37,73 | 0,00 |
| 1994 | 642 | КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 185 | 4,47 | 3,72 | 15,98 | 116,58 | 0,72 |
| Итого | | | 411 | 15,84 | 14,92 | 48,68 | 393,79 | 1,17 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 368 | 2011 | ГРУША (груша) | 120 | 0,47 | 0,35 | 11,94 | 54,48 | 2,39 |
| Итого | | | 120 | 0,47 | 0,35 | 11,94 | 54,48 | 2,39 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1994 | 193/3 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)) | 185 | 1,76 | 3,02 | 12,11 | 82,82 | 5,33 |
| 1994 | 324, ТТК | КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон простой, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 65 | 9,13 | 4,25 | 8,47 | 108,79 | 0,33 |
| 1994 | 472, ТТК | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,57 | 4,08 | 17,22 | 116,18 | 8,34 |
| 2015 | 70 | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые) | 25 | 0,19 | 0,02 | 0,41 | 3,12 | 0,50 |
| 1997 | 27 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 40 | 2,54 | 0,34 | 16,29 | 78,35 | 0,00 |
| 1994 | 588 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,01 | 48,00 | 0,00 |
| Итого | | | 585 | 16,19 | 11,71 | 66,51 | 437,26 | 14,50 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 143 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок) | 200 | 11,75 | 22,93 | 13,42 | 309,54 | 33,84 |
| 1997 | 26 | БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой) | 21 | 1,61 | 0,20 | 9,90 | 48,02 | 0,00 |
| 1994 | 627, ТТК | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,06 | 0,00 | 9,03 | 36,38 | 0,01 |
| Итого | | | 371 | 13,42 | 23,13 | 32,35 | 393,94 | 33,85 |
| Всего | | | | 45,92 | 50,11 | 159,48 | 1 279,47 | 51,91 |



Утверждаю

заведующий
МДОУ №39
Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ
31 января 2025 г.
Сад 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 200 | 5,24 | 2,97 | 23,04 | 140,06 | 0,60 |
| 1997 | 26 | БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой) | 31 | 2,43 | 0,30 | 14,86 | 72,03 | 0,00 |
| 2015 | 209 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.)) | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 0,00 |
| 1997 | 22 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое) | 7 | 0,04 | 5,66 | 0,06 | 51,37 | 0,00 |
| 1994 | 642 | КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 205 | 4,91 | 4,08 | 18,00 | 129,89 | 0,80 |
| Итого | | | 483 | 17,58 | 17,50 | 56,23 | 454,64 | 1,40 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 368 | 2011 | ГРУША (груша) | 119 | 0,47 | 0,35 | 11,93 | 54,45 | 2,39 |
| Итого | | | 119 | 0,47 | 0,35 | 11,93 | 54,45 | 2,39 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1994 | 193/3 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)) | 205 | 1,96 | 3,13 | 13,41 | 89,77 | 5,75 |
| 1994 | 324, ТТК | КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, батон простой, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 75 | 10,59 | 4,91 | 9,59 | 125,18 | 0,37 |
| 1994 | 472, ТТК | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 155 | 3,22 | 5,12 | 21,57 | 145,70 | 10,45 |
| 2015 | 70 | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые) | 37 | 0,29 | 0,04 | 0,61 | 4,68 | 0,74 |
| 1997 | 27 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 50 | 3,19 | 0,43 | 20,44 | 98,34 | 0,00 |
| 1994 | 588 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,13 | 56,50 | 0,00 |
| Итого | | | 702 | 19,25 | 13,63 | 79,75 | 520,17 | 17,31 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 143 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок) | 215 | 12,86 | 24,92 | 14,72 | 337,44 | 37,16 |
| 1997 | 26 | БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой) | 31 | 2,43 | 0,30 | 14,86 | 72,03 | 0,00 |
| 1994 | 627, ТТК | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,08 | 0,00 | 10,83 | 43,59 | 0,02 |
| Итого | | | 426 | 15,37 | 25,22 | 40,41 | 453,06 | 37,18 |
| Всего | | | | 52,67 | 56,70 | 188,32 | 1 482,32 | 58,28 |