

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

2 апреля 2024 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								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупка манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,9	2,2	17,5	105	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,2	13,5	86	0,5
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	25	1,9	0,3	12,1	59	0
Итого			355	8,5	4,7	43,1	250	0,9
II Завтрак								
2011	368	МАНДАРИН (мандарин)	100	0,8	0,2	7,3	37	15,2
Итого			100	0,8	0,2	7,3	37	15,2
Обед								
2004	520	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ). (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	3,2	1,8	10,6	72	2,4
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупка гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,3	4,7	28,7	183	0
1994	401	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист)	60/60	7	17,6	1,9	195	0,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,9	36	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			570	19	24,5	66,6	565	3
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,2	15,8	3,7	207	0,4
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский)	10	2,2	2,8		35	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9	36	0
Итого			340	16,8	18,9	27	347	0,4
Всего				45,1	48,3	144	1199	19,5

Ирина Сергеевна Смирнова

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

2 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,1	2,9	22,8	138	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,4	15,1	95	0,5
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
Итого			435	10,9	5,7	54,6	314	1,1
II Завтрак								
2011	368	МАНДАРИН (мандарин)	100	0,8	0,2	7,3	37	15,2
Итого			100	0,8	0,2	7,3	37	15,2
Обед								
2004	520	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ). (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	200	4,2	1,9	14	90	3,3
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,5	5,7	34	218	0
1994	401	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист)	70/70	7,6	19,5	2	214	0,7
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			10,7	43	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			700	22,5	27,5	81,3	664	4
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	12,9	17,1	4,1	222	0,4
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский)	15	3,4	4,3		53	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,7	43	0
Итого			390	19,1	21,8	31,5	399	0,4
Всего				53,3	55,2	174,7	1414	20,7

Смирнова И.С.