

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



# МЕНЮ

19 апреля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	5,3	3,2	21,4	136	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
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
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,1	3,5	17	117	0,7
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>52,8</b>	<b>395</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	338	ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
1994	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,6	2,6	11,4	77	5
1994	332, 554	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	60/60	7,3	2,2	7,2	78	0,6
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,7	3,9	18	118	8,7
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	20	0,2		0,3	3	0,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	35	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>14,3</b>	<b>9,1</b>	<b>62,1</b>	<b>390</b>	<b>14,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый)	200	14,5	31,6	8,9	380	26,1
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
1986	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, виноград сушеный (изюм), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	4,5	3,9	29,4	171	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,8	36	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>20,7</b>	<b>35,7</b>	<b>56,6</b>	<b>633</b>	<b>26,2</b>
<b>Всего</b>				<b>49,4</b>	<b>59,2</b>	<b>181</b>	<b>1464</b>	<b>46,2</b>

*Ирина Смирнова*

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

**МЕНЮ****19 апреля 2024 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>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,8	3,9	28,3	176	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр российский)	15	3,4	4,3		53	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,6	3,9	18,7	129	0,8
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>17,2</b>	<b>18,2</b>	<b>61,4</b>	<b>480</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	338	ФРУКТ (яблоки)	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,3</b>	<b>59</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>								
1994	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,8	2,9	13,1	85	5,5
1994	332, 554	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста)	70/70	8,9	2,2	8,5	90	1
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,3	5,1	22,4	150	10,9
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленные)	30	0,2		0,5	4	0,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			10,7	43	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>17,4</b>	<b>10,6</b>	<b>75,8</b>	<b>471</b>	<b>18</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый)	220	15,9	34,8	9,9	418	28,8
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
1986	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, виноград сушеный (изюм), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	4,5	3,6	29,4	168	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,7	43	0
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>22,8</b>	<b>38,7</b>	<b>64,3</b>	<b>698</b>	<b>28,9</b>
<b>Всего</b>				<b>57,9</b>	<b>68</b>	<b>213,8</b>	<b>1708</b>	<b>53,6</b>

*Ирина Смирнова*