



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

12 августа 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,9	2,2	17,2	104	0,4
2015	209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,8	2,2	13,7	87	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			400	13,8	11,7	52,8	373	0,9
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
Итого			125	0,6	0,1	12,2	52	1
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)	180	3,8	1,8	12,5	82	3
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)	60/60	7,5	1,8	7,6	76	1
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	3,6	28	155	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			11,6	47	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			600	16,4	7,6	76,2	439	4
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	200	11,9	31	22,5	416	11,2
2004	767	ПЛЮШКА РОССИЙСКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, ванилин)	50	4,5	6,3	33,7	210	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,8	36	0
Итого			420	18,1	37,5	74,5	708	11,2
Всего				48,9	56,9	215,7	1572	17,1



заведующий
МДОУ №39
Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

16 августа 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ <small>(крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	5,5	3,4	22,4	142	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	7	0,1	5,8	0,1	53	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	35	2,7	0,4	16,7	81	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	4,6	3,9	18,7	129	0,8
Итого			442	12,9	13,5	57,9	405	1,4
II Завтрак								
2010	103	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" <small>(снежок 2,5% жирности)</small>	180	4,9	4,6	19,6	144	0
Итого			180	4,9	4,6	19,6	144	0
Обед								
1994	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))</small>	200	6,2	6,4	12,4	132	0,9
2015	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ <small>(рыба минтай филе, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	10,1	4,9	9,3	120	0,3
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	150	3,2	5,1	21,3	144	10,3
2015	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ <small>(томаты грунтовые)</small>	30	0,3	0,1	1,1	7	3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			14	56	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			680	23	16,9	78,7	558	14,5
Уплотненный полдник								
2004	486	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ <small>(капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)</small>	220/40	17,4	46,3	22,7	578	17,5
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	35	2,7	0,4	16,7	81	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		10,7	43	0
Итого			475	20,2	46,7	50,1	702	17,5
Всего				61	81,7	206,3	1809	33,4

Ирина Сергеевна