



Утверждаю

МДОУ  
"Детский сад  
№39"

заведующий  
МДОУ №39  
/Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

**13 августа 2024 г.**  
**Ясли 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,6	2,4	25,2	142	0,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2,9	2,3	17	101	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,9</b>	<b>9,2</b>	<b>56,6</b>	<b>350</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	368	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>								
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, чеснок, соль йодированная, лавровый лист)	180	2	2,6	12,1	80	4,9
2004	508	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,4	4,8	28,8	184	0
1994	401	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист)	60/60	7,1	17,9	1,9	197	0,6
2011	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,8		15,3	65	0,2
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>18,8</b>	<b>25,7</b>	<b>74,6</b>	<b>605</b>	<b>5,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,5	16,2	22,5	333	0,3
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	20	1,4	1,6	10,8	64	0,1
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,5	46	0
2015	376	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,1		0,2	1	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>26,6</b>	<b>18</b>	<b>43</b>	<b>444</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>55,7</b>	<b>53,3</b>	<b>183,7</b>	<b>1445</b>	<b>11</b>

*Ирина Сергеевна Смирнова*

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Семикова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

**12 августа 2024 г.**

**Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,2	2,9	22,7	138	0,6
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)	200	3,1	2,4	15,3	96	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>15,4</b>	<b>12,6</b>	<b>59,9</b>	<b>416</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
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, петрушка (зелень))	200	4,2	1,9	14	91	3,4
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	8,3	2,1	8,3	85	1
1994	463	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	4,2	33,1	183	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			14	56	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>18,8</b>	<b>8,6</b>	<b>90</b>	<b>514</b>	<b>4,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	250	14,7	38,5	27,9	520	14,1
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	4,3	6,3	33,8	209	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
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>21,8</b>	<b>45,2</b>	<b>89,1</b>	<b>853</b>	<b>14,1</b>
<b>Всего</b>				<b>56,9</b>	<b>66,6</b>	<b>256,7</b>	<b>1858</b>	<b>21</b>

*Ирина Сергеевна*