

Утверждаю



заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,8	3,6	17	120	0,6
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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,8	2,2	13,7	86	0,5
Итого			365	10	10,3	45,1	313	1,1
II Завтрак								
2011	368	Фрукт (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
1994	132	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ (свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	4,1	8,9	8,3	130	6,2
2004	482	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (говяжья печень, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	120/30	15,8	18,2	14,2	301	11,1
2015	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	20	0,2		0,5	3	0,8
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			540	22,6	27,5	51,1	560	18,1
Уплотненный полдник								
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,5	3,7	28,7	167	0
2015	35	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,1	8,7	7,9	143	0,4
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			340	14,3	12,6	54,9	392	0,4
Всего				47,3	50,8	160,6	1311	23,6

с/с



заведующий
МДОУ №39
Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

14 августа 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								
2004	160	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	4,5	3,6	16,9	118	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2015	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ <small>(сыр российский)</small>	15	3,4	4,3		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			457	15,3	18	52,4	434	1,3
II Завтрак								
2015	389	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			210	3,1	3	39,3	196	1,4
Обед								
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ <small>(свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, сахар песок, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))</small>	200/22/13	5,1	11,2	12,5	173	7,5
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
1994	426	КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	8,6	17,5	14	248	0,4
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			715	20,4	34,3	83,5	727	21,2
Уплотненный полдник								
1994	284	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	160	12,9	17,1	4,1	222	0,4
2015	306	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
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			405	16,6	17,6	33,3	358	1,6
Всего				55,4	72,9	208,5	1715	25,5

Ирина Сергеевна