



заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

**29 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10</b>	<b>10,3</b>	<b>45,1</b>	<b>313</b>	<b>1,1</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>								
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
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>22,6</b>	<b>27,5</b>	<b>51,1</b>	<b>560</b>	<b>18,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>14,3</b>	<b>12,6</b>	<b>54,9</b>	<b>392</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>47,3</b>	<b>50,8</b>	<b>160,6</b>	<b>1311</b>	<b>23,6</b>

*Ирина Сергеевна*



Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/**МЕНЮ**  
29 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	6,6	4,8	22,7	160	0,8
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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	3,1	2,4	15,1	95	0,5
Итого			442	12,5	13,4	54,6	389	1,3
<b>II Завтрак</b>								
2011	368	Фрукт <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Обед</b>								
1994	132	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ <small>(свинина мясная, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))</small>	200	4,5	9,9	9,3	144	6,8
2004	482	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ <small>(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)</small>	150/30	19,2	22,1	17,3	364	13,3
2015	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы грунтовые)</small>	30	0,2		0,8	4	1,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			13,9	56	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			640	27,1	32,4	61,9	667	21,3
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	35	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	80	10,8	11,7	10,5	190	0,5
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. <small>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	5,3	4,4	34	197	0
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			425	18,9	16,5	71,9	511	0,5
Всего				58,9	62,7	197,9	1613	27,1

с/с/е К/с