



Утверждаю

заведующий  
МДОУ №39  
Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

13 февраля 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                       | 38            | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"<br>(пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)  | 200        | 7,1               | 3,9         | 35           | 204                           | 0,7            |
| 2008                       | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 7          | 0,1               | 5,8         | 0,1          | 53                            | 0              |
| 2010                       | ТТК           | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)  | 35         | 2,7               | 0,4         | 16,7         | 81                            | 0              |
| 2010                       | 97            | ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)   | 200        | 3,2               | 2,6         | 18,8         | 112                           | 0,6            |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>442</b> | <b>13,1</b>       | <b>12,7</b> | <b>70,6</b>  | <b>450</b>                    | <b>1,3</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2015                       | 338           | ФРУКТ<br>(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>                |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2015                       | 96            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ<br>(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, чеснок, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень)) | 200        | 2,2               | 2,8         | 13,6         | 90                            | 5,4            |
| 1994                       | 426           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)  | 70         | 9,5               | 19,5        | 14           | 270                           | 0,4            |
| 2010                       | 33            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 150        | 3,3               | 5,2         | 22,4         | 150                           | 10,9           |
| 2012                       |               | КУКУРУЗА<br>(кукуруза консервы)   | 30         | 0,9               | 0,1         | 1,9          | 12                            | 1,2            |
|                            |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 50         | 3,2               | 0,4         | 20,6         | 99                            | 0              |
| 2011                       | 376           | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 180        | 0,9               | 0,1         | 18,2         | 78                            | 0,3            |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>680</b> | <b>20</b>         | <b>28,1</b> | <b>90,7</b>  | <b>699</b>                    | <b>18,2</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2015                       | 223           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(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)         | 150        | 27,2              | 19          | 26,1         | 387                           | 0,4            |
|                            |               | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ<br>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)  | 30         | 2,1               | 2,5         | 16,2         | 95                            | 0,1            |
| 2015                       | 376           | ЧАЙ БЕЗ САХАРА<br>(чай черный байховый, вода питьевая)  | 180        | 0,1               |             | 0,2          | 1                             | 0              |
| 2010                       | ТТК           | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)  | 30         | 2,3               | 0,3         | 14,3         | 69                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>390</b> | <b>31,7</b>       | <b>21,8</b> | <b>56,8</b>  | <b>552</b>                    | <b>0,5</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>65,3</b>       | <b>63,1</b> | <b>230,4</b> | <b>1760</b>                   | <b>25,2</b>    |

*И. Смирнова*



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

13 февраля 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"<br>(пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)  | 150        | 5,5               | 3,2         | 26,7         | 158                           | 0,6            |
| 2010                       | ТТК           | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)  | 30         | 2,3               | 0,3         | 14,3         | 69                            | 0              |
| 2008                       | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 5          | 0,1               | 4,2         | 0,1          | 38                            | 0              |
| 2010                       | 97            | ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)   | 180        | 2,9               | 2,3         | 17,3         | 102                           | 0,5            |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>365</b> | <b>10,8</b>       | <b>10</b>   | <b>58,4</b>  | <b>367</b>                    | <b>1,1</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2015                       | 338           | ФРУКТ<br>(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>                |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2015                       | 96            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ<br>(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, чеснок, соль йодированная, лавровый лист)            | 180        | 2,1               | 2,7         | 12,5         | 83                            | 4,9            |
| 2010                       | 33            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 120        | 2,6               | 4           | 18,1         | 119                           | 8,8            |
| 1994                       | 426           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>(свинина мясная, батон простой, лук репчатый, чеснок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)  | 60         | 8,2               | 16,6        | 12,1         | 230                           | 0,3            |
| 2012                       |               | КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ<br>(кукуруза консервы)  | 20         | 0,6               |             | 1,3          | 8                             | 0,8            |
| 2011                       | 376           | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,8               |             | 15,1         | 64                            | 0,2            |
|                            |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 40         | 2,5               | 0,4         | 16,5         | 79                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>570</b> | <b>16,8</b>       | <b>23,7</b> | <b>75,6</b>  | <b>583</b>                    | <b>15</b>      |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2015                       | 223           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(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        | 23,6              | 16,3        | 22,4         | 334                           | 0,3            |
|                            |               | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ<br>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)  | 20         | 1,4               | 1,6         | 10,8         | 64                            | 0,1            |
| 2015                       | 376           | ЧАЙ БЕЗ САХАРА<br>(чай черный байховый, вода питьевая)  | 150        | 0,1               |             | 0,2          | 1                             | 0              |
| 2010                       | ТТК           | БАТОН ПРОСТОЙ<br>(батон простой)  | 20         | 1,6               | 0,2         | 9,5          | 46                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>320</b> | <b>26,7</b>       | <b>18,1</b> | <b>42,9</b>  | <b>445</b>                    | <b>0,4</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>54,8</b>       | <b>52,3</b> | <b>189,2</b> | <b>1454</b>                   | <b>21,7</b>    |

*Ирина Сергеевна Смирнова*