



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

**МЕНЮ**

15 февраля 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		
<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	6,2	4,4	22,1	153	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	3,1	2,4	15,2	95	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	30	2,3	0,3	14,3	69	0
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>11,7</b>	<b>12,9</b>	<b>51,7</b>	<b>370</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	338	ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	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>								
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>	200/19/13	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	21,6	17,2	357	13,3
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ <small>(огурцы соленые)</small>	30	0,2		0,5	4	0,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			14	56	0
<b>Итого</b>			<b>672</b>	<b>27,1</b>	<b>31,9</b>	<b>61,6</b>	<b>660</b>	<b>20,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2015	35	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	80	16,4	17,2	10	261	0,7
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
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		10,7	43	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>24,1</b>	<b>21,9</b>	<b>69</b>	<b>570</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>63,4</b>	<b>67,2</b>	<b>194,6</b>	<b>1659</b>	<b>27,8</b>

Ирина Смирнова



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

15 февраля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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>	150	4,8	3,6	16,8	120	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	2,7	2,2	13,5	85	0,5
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	30	2,3	0,3	14,3	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,1	4,2	0,1	38	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,9</b>	<b>10,3</b>	<b>44,7</b>	<b>312</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2015	338	ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	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>								
1994	132	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ <small>(свинина мясная, капуста белокачанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)</small>	180	4,1	9	8,3	132	6,2
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>	120/30	15,8	17,8	14,2	297	11,1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2015	70	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ <small>(огурцы соленые)</small>	20	0,2		0,3	3	0,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			11,8	47	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>22,6</b>	<b>27,2</b>	<b>51,1</b>	<b>558</b>	<b>17,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
1994	455	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>	60	12,5	12,3	7,9	192	0,6
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. <small>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	4,5	3,6	28,9	167	0
2010	ТТК	БАТОН ПРОСТОЙ <small>(батон простой)</small>	20	1,6	0,2	9,5	46	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		8,7	35	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>18,7</b>	<b>16,1</b>	<b>55</b>	<b>440</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>51,7</b>	<b>54,1</b>	<b>163,1</b>	<b>1369</b>	<b>24,6</b>

*Ирина Сергеевна Смирнова*