



Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Ирина Сергеевна/

МЕНЮ

12 июля 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,9	2,2	17,2	104	0,4
2015	209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
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
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,1	3,5	17	117	0,7
Итого			405	15,3	14,7	48,9	389	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	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,6	2,6	11,4	77	5
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)	60/60	7,4	2,2	7,6	80	1
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,5	3,9	17	114	8,3
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			11,5	46	0
1997	27	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			630	14,2	9,1	64,5	399	15,1
Уплотненный полдник								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый)	200	14,5	31,6	8,9	380	26,1
1986	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, виноград сушеный (изюм), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	4,5	3,9	29,4	171	0,1
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)	180	0,1		10,8	43	0
Итого			450	20,7	35,7	58,6	640	26,2
Всего				50,6	59,9	181,5	1474	46,4

о.с.е. К.П.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/



МЕНЮ

12 июля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,1	2,9	22,8	138	0,6
2015	209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
1997	26	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,7	0,4	16,7	81	0
1994	642	КАКАО НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,6	3,9	18,7	129	0,8
Итого			482	17,4	17,5	58,6	462	1,4
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	193/3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сахар песок, чеснок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень))	200	1,8	2,9	13	85	5,5
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	8,2	2,1	8,3	84	1
2010	33	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,2	5,2	21,3	144	10,3
2015	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,7	4	1,2
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
Итого			750	16,6	10,6	77,9	472	18
Уплотненный полдник								
2016	143	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый)	220	15,9	34,9	9,9	419	28,8
1986	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, виноград сушеный (изюм), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	4,4	3,5	29,4	166	0,1
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
Итого			485	23,1	38,8	66,7	709	28,9
Всего				57,5	67,3	212,7	1689	52,3

Ирина Сергеевна