

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

18 июля 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» (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>

Утверждаю

заведующий

МДОУ №39

/Смирнова Ирина Сергеевна/

# МЕНЮ

18 июля 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» (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,6	4,8	22,7	160	0,8
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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,4	15,1	95	0,5
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>12,5</b>	<b>13,4</b>	<b>54,6</b>	<b>389</b>	<b>1,3</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, петрушка (зелень))	200	4,5	9,9	9,2	144	6,8
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)	150/30	19,3	22,3	17,3	365	13,3
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
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>27,2</b>	<b>32,6</b>	<b>61,8</b>	<b>668</b>	<b>21,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
1994	273,46 9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,3	4,4	34	197	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)	80	10,8	11,7	10,5	190	0,5
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
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>18,9</b>	<b>16,5</b>	<b>71,9</b>	<b>511</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>59</b>	<b>62,9</b>	<b>197,8</b>	<b>1614</b>	<b>27,1</b>